



Universidad del Aconcagua
Facultad de Psicología

**Mendoza, Argentina
2018**

Tesis de Licenciatura en Psicología

“OCIO: una nueva perspectiva desde lo psicológico”

Directora: Lic. Claudia García

Alumna: Luján, María José

HOJA DE EVALUACION

TRIBUNAL

Presidente

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado: García, Claudia S.

Nota:

INDICE

Hoja de evaluación.....	3
Índice.....	4
Resumen.....	7
Abstract.....	8
Agradecimientos.....	9
Introducción.....	10

Primera Parte: Marco Teórico.....12

Capítulo I: “Ocio y tiempo libre”

1.1. Ocio desde la investigación de Roberts Stebbins.....	14
1.2. Ocio desde la investigación de Frederic Munné.....	15
1.3. Consideraciones históricas.....	17
1.4. Relación entre ocio y trabajo: Dos caras.....	20
1.5. Ocio, tiempo libre y sistema social.....	24

Capítulo II: Tipos de ocio

2.1. Clasificación de ocio según Roberts Stebbins.....	27
2.1.1. Ocio serio.....	27
2.1.2. Ocio basado en proyecto.....	33
2.1.3. Ocio casual.....	35
2.2. Otros tipos de Ocio.....	38

2.2.1	Ocio digital/ tecnológico.....	38
2.2.2	Ocio deportivo.....	40
2.2.3	Ocio ecológico.....	41

Capítulo III: “Ocio terapéutico”

3.1.	Intervención psicosocial.....	44
3.2.	¿Por qué la psicología debe tener en cuenta el ocio y tiempo libre?.....	44
3.3.	Diferentes modelos de ocio terapéutico.....	45
3.3.1.	Modelo de habilidad de ocio.....	45
3.3.2.	Ocio terapéutico según Molano y Agustín (2006).....	48
3.3.3.	Ocio terapéutico según Munné y Codina (1996).....	52
3.3.4.	Modelo de protección y promoción de la salud de ocio terapéutico.....	53
3.4.	Investigaciones sobre los beneficios psicológicos de la actividad de ocio.....	56
3.4.1.	Beneficios psicológicos de la actividad deportiva.....	56
3.4.2.	Ocio en pacientes crónicos de hemodiálisis.....	57

Segunda Parte: Metodología.....60

1.	Introducción.....	61
2.	Objetivos de la investigación.....	61
3.	Preguntas de la investigación.....	61
4.	Metodología.....	61
4.1.	Tipo de estudio: Descriptivo.....	62
4.2.	Enfoque.....	62
4.3.	Diseño de investigación.....	63
4.4.	Participantes	63
5.	Instrumentos.....	64
6.	Procedimientos.....	65

Presentación de resultados.....66

Discusión de resultados.....	78
Conclusiones.....	84
Referencias Bibliográficas.....	88
Anexos.....	95

RESUMEN

El tema de interés fue elegido ya que en la posmodernidad, se la ha dado mucha importancia al ocio y su necesidad de implementarlo en la vida cotidiana. El mismo ha demostrado que desarrollan recursos, capacidades, promueve la salud psicosocial, las emociones positivas, tiempo de distracción y son fortalecedores de los vínculos.

Es por ello que se plantea los siguientes objetivos: identificar y conocer las dimensiones del ocio serio, especificar los motivos de la práctica de ocio y describir las cualidades terapéuticas de las actividades de ocio en la población de la provincia de Mendoza, Argentina.

El estudio es de carácter descriptivo, se encuadra dentro de la metodología cuantitativa. El tipo de muestra es no probabilística.

El primer instrumento es una encuesta sobre las actividades que se realizan en el tiempo libre. La misma fue elaborada para la investigación, la cual cuenta con 6 preguntas, que las personas deben responder antes de realizar el inventario.

Se trabajó con el "Inventario del Ocio serio", el mismo es una adaptación y traducción al español de Codina y Pestana (2016) del instrumento original **SLIM** (Serious Leisure Inventory and Measure), creado por Gould, Moore, Mc Guire y Stebbins (2008).

Se concluye que los motivos por lo que las personas realizan actividades de ocio, es por distracción, salud física y mental, y/o ambas. Además en promedio, la población identifica y ubican en un nivel medio y bajo las diferentes dimensiones del ocio serio, por lo que se puede inferir, que éstas, se encuentran presentes en Mendoza, Argentina.

Palabras claves: ocio, trabajo, dimensiones.

ABSTRACT

Leisure is defined as an un-coerced, contextually framed activity to which time is devoted and which people want to do by using their abilities and resources in a satisfying way. The purpose of this research is to identify and know the dimensions of serious leisure, to specify the reasons for leisure practice and to describe the therapeutic qualities of leisure activities concerning the population from Mendoza, Argentina. This research is descriptive and fits within the quantitative methodology. The type of sample is not probabilistic. I worked with a poll about the activities carried out during free time, and with the "Serious Leisure Inventory Measure" [adaptation and translation into Spanish of Codina & Pestana (2016) of the original instrument SLIM (Serious Leisure Inventory and Measure, Gould, Moore, Mc Guire & Stebbins, 2008.)] I concluded that the reasons why people perform leisure activities are distraction, physical and mental health, and/or both. Furthermore, on average, the population reaches a medium to-low level regarding the different dimensions of serious leisure.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mi Familia por haberme acompañado en todos estos años de esfuerzo, caídas y alegrías siendo incondicionales. Por los actos constante de cariños y aliento.

A mi compañero de vida, que estuvo a mi lado siempre, apoyándome, y dándome la confianza que necesitaba.

Mis amigas y hermanas de la vida por estar presentes y apoyarme en cada nueva etapa, ser esos oídos que tanto necesite.

Como a mis colegas y amigos, Mercedes, Antonella y Álvaro, por ser incondicionales, no solo en lo académico, sino durante todos los años de carrera, como amigos y compañeros.

Especialmente a la Licenciada Claudia García por su enseñanza y apoyo a lo largo de todo este camino.

A todas aquellas personas que colaboraron para que esta tesis pudiera llevarse a cabo.

A todos los profesores de la facultad que fueron marcando el camino del aprendizaje, convirtiéndose en grandes referentes para mí.

Por último gracias a todas las personas que son parte de mi vida y que caminan día a día a mi lado.

¡Simplemente gracias!

INTRODUCCION

En la actualidad se han realizado diferentes investigaciones científicas acerca de la recuperación del trabajo desde una perspectiva psicológica y su importancia para el bienestar psicosocial de las personas.

Desde esta perspectiva se considera a la recuperación del trabajo como el proceso por el cual la persona disminuye su nivel de estrés y renueva recursos y energías perdidas en situación laboral. Una de las formas de recuperación del trabajo es a través del *ocio*, denominado como actividad enmarcada contextualmente no coercitivas, a la cual se le dedica tiempo, es lo que gente quiere hacer, utilizando sus habilidades y recursos, siendo la misma satisfactoria para quien lo realiza.

En la posmodernidad se ha podido observar que muchas personas a lo largo de sus vidas eligen diferentes actividades tanto creativas, deportivas, voluntariados, juegos, entrenamientos, proyecto de artes, proyecto a corto plazo, cursos, etc. como formas de ocios para poder salirse de la rutina y actividades diarias. Incluso se puede ver como muchas veces los diferentes tipos de ocio elegidos por las personas, tiene un carácter opuesto con las actividades diarias realizadas por las mismas, como forma de poder salirse y/o despejarse de las actividades habituales, trabajo u oficios, es decir eligen ocios opuestos.

Sin embargo también en la actualidad encontramos a personas que hacen de su ocio, una forma de vida, es decir, realizan carreras o trabajos alrededor de su ocio, hay remuneración económica, como también el mismo les otorga identidad, auto gratificación, grupos compartidos, crecimiento personal y profesional, etc. Estos se pueden observar en aquellas personas que crean pequeños negocios, realizan profesiones u oficios especializados de acuerdo a su ocio.

Por lo dicho anteriormente, aparece una nueva temática, bastante desconocida por los psicólogos, que es el “ocio y tiempo libre”.

En las últimas décadas, Ocio y tiempo libre, comenzó a ser objeto de estudio para las ciencias de la psicología social y la sociología, abriéndose una nueva rama en estas ciencias. Por esta misma razón, son escasas las investigaciones sobre el ocio y el tiempo libre desde una perspectiva sociológica e incluso psicosocial.

Sin embargo esta temática, si ha sido parcialmente estudiada en trabajos de corte económico, mercadológico, pedagógico, antropológico, económico, etc.

Para el siguiente trabajo de investigación, se consideró sobre todo, a dos autores referentes del “ocio y tiempo libre”; Roberts Stebbins y Frederic Munné.

La investigación propuesta por Stebbins (1982) clasifica al *ocio* en tres tipos: ocio casual, ocio basado en proyecto y ocio serio. Esta división está basada en las características de las actividades, las razones por las cuales se ejercen y la diferente gratificación y beneficios que se recibe del mismo.

Frederic Munné, en su obra, define el ocio y tiempo libre; propone características del mismo. Además explica, como va evolucionando en la historia el concepto de ocio, dependiendo de las características típicas de cada época.

A partir de esto, se propuso como uno de los objetivos del siguiente trabajo identificar los tipos de ocio en los habitantes de la provincia de Mendoza, y corroborar si se cumplen las mismas características propuestas por el autor original. Es importante destacar que no hay en el relevamiento bibliográfico local antecedentes en el tema.

Por lo explicitado anteriormente, es de vital importancia sobre todo desde el área de la psicología, dar a conocer y comprender la relevancia del ocio como forma de recuperarse del trabajo, y/o de las actividades cotidianas. Además exponer cómo el ocio puede desarrollar y/o potenciar habilidades, competencias, recursos con los que las personas contamos o no.

Sobre todo, lo que se busca a través de esta investigación es poder considerar al ocio desde una connotación positiva, y describir a partir de los resultados, cómo el ocio pueda ser utilizado como sugerencia y/o intervención en el ámbito terapéutico, lo que algunos autores denominan “ocio terapéutico”.

PRIMERA PARTE:

MARCO TEÓRICO

CAPITULO UNO:

“Ocio y tiempo libre”

1.1. Ocio desde la investigación de Roberts Stebbins

Para el siguiente estudio se toman diferentes investigaciones, una de ellas, es la investigación de Stebbins (2007) quien habla de los diferentes tipos de ocio, planteando que existen tres tipos: *ocio casual*, *ocio basado en proyecto* y *ocio serio*. El autor desarrolló las diferentes características que cada uno posee para poder clasificarlo con sus respectivas actividades.

Robert A. Stebbins es un referente de la temática del ocio, por esta razón, es de suma importancia conocer su vida profesional y académica. Stebbins nacido en los Estados Unidos, estudio la carrera de Sociología en la Universidad de Minnesota. Con una prestigiosa carrera, ha servido como presidente de la Federación de Ciencias Sociales de Canadá, después de haber servido como presidente de la Asociación Canadiense de Sociología y Antropología. También fue Vicepresidente de la Asociación Canadiense de Estudios del Ocio y elegido como miembro de la Academia de Ciencias del Ocio y la Royal Society of Canadá.

Los intereses de investigación del Dr. Stebbins en el ocio aparecen a finales del 1973, el año en que comenzó su trabajo teórico sobre aficionados. Stebbins publicó la declaración conceptual básica del ocio serio, utilizando el ocio informal como telón de fondo comparativo. Luego, a principios de 1997, publicó en *Leisure Studies* una declaración similar sobre el ocio casual. Entre 1975 y el presente ha publicado una variedad de artículos teóricos y empíricos, capítulos y libros sobre aficionados en música, actuación, jugadores de beisbol, kayakistas, practicantes de snowboard, entre otros.

De sus 47 libros publicados o en prensa, 34 se centran exclusiva o sustancialmente en uno u otro aspecto del ocio serio e informal.

Stebbins (1973) define al **ocio**, como una actividad no coaccionada, en un contexto específico y enmarcado, durante un tiempo libre. Las personas realizan aquellas actividades que quieren hacer, utilizando los recursos y habilidades con los que cuentan, teniendo como resultado cierto grado de satisfacción.

1.2. Ocio desde la obra de Frederic Munné

Frederic Munné expone la faceta “social” del ocio pero también, destaca en su teoría un componente psicológico: el “desarrollo de la personalidad”.

Munné (2004) plantea que son escasos los estudios que desde una perspectiva sociológica e incluso psicosocial abordan el estudio del ocio o tiempo libre. La temática ha sido parcialmente estudiada en trabajos de corte económico, mercadológico, pedagógico, antropológico e incluso se identifican trabajos bajo una perspectiva política. Sin embargo la obra de Munné presenta el estudio del ocio desde una perspectiva social.

El autor sugiere que el contraste entre tiempo libre y tiempo de trabajo es una constante, ya que la liberación del individuo respecto a sus obligaciones diarias juega un papel clave en la comprensión del ocio. Munné (2004) coloca al tiempo libre como un elemento de liberación en sí mismo, es decir, que a través del ocio las personas quedan liberadas de todas sus obligaciones; por lo tanto, el ocio aparece como un tiempo liberador.

Además propone que el ocio forma parte de la vida cotidiana, pero que el mismo se encuentra estrechamente condicionado por las relaciones económicas y socioculturales que se presentan en la sociedad moderna. El autor finaliza la obra afirmando que el ocio en las sociedades modernas se encuentra condicionado por el trabajo y el consumo.

Según Frederick Munné (2002) el ocio es un modo de comportarse en el tiempo, considerando a grandes rasgos que el tiempo se puede dividir en cuatro áreas de actividad:

- 1) El tiempo psicobiológico, ocupado por la satisfacción de las necesidades biológicas y psíquicas.
- 2) El tiempo socioeconómico, ocupado generalmente por el trabajo
- 3) El tiempo sociocultural ocupado por la vida en sociedad
- 4) El tiempo de ocio destinado a actividades de disfrute personal y colectivo.

Es importante aclarar que el ocio no debe confundirse con el tiempo disponible o sobrante, porque si bien este tiempo puede ser fuente del ocio, no siempre se destina a esto, o como también no se debe confundir con el tiempo libre, ya que en el ocio, uno no siempre se expresa libremente.

Munné (2002) sugiere dos características del ocio, una de ellas, es que es **multiforme**, ya que cada época aporta una forma propia de ocio, esto se debe a que los cambios socioculturales van modificando a este fenómeno. Y la otra característica es la **ambivalencia**, debido a que el ocio es fuente de lo más creativo, como de lo más patológico, ya que se encuentra en la infancia, tercera edad, en lo artístico, la diversión, la delincuencia, apareciendo como protagonista.

Otras definiciones del ocio:

Dumazedier (1966) expone que el ocio es:

El conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de su obligación profesionales, familiares y sociales. (p.3)

Esta definición hace referencia, que el ocio son actividades que las personas eligen con el objetivo de disfrute, descanso o para desarrollo, y que las mismas se realizan en tiempo libre.

Jaume Trilla (1989)

El ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo. El ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga, el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo. (p.3)

Trilla (1989) sugiere que el ocio es una forma de utilizar el tiempo libre, cuyo resultado es placentero o satisfactorio, más allá de la actividad que se realice como ocio.

1.3. Consideraciones históricas

Evolución de ocio en la historia

El ocio como otros fenómenos, va evolucionando históricamente, por lo cual es sumamente importante conocer el recorrido del ocio en el tiempo.

- Ocio griego: *Skholé*

En Grecia, el ocio o *skholé* significa parar o cesar, en el sentido de estar desocupado/a, por lo tanto, disponer de tiempo para uno mismo. La *skholé*, no significa no hacer nada, sino gozar de un estado de paz y contemplación creadora. Es decir, era considerado un estado de la mente entregado a la sabiduría y al noble oficio de pensar. La condición fundamental para poder ejercerlo, era tener tiempo libre. (Mendo, 2000)

Este tiempo libre, era disfrutado por unos pocos, debido a la esclavitud. Por esta razón, solo aquellas personas que no eran esclavas, podían poseer ocio.

- Ocio en Roma: *Otium*

En cambio en Roma se observaba una nueva concepción del ocio, o también conocido como *otium*. Éste, era entendido como un tiempo de descanso para recuperarse del trabajo y era disfrutado por todos. En esa época un ejemplo de actividades de ocio era los grandes espectáculos que se hacían en los pueblos. (Munné, 1980)

En ese momento, el trabajo no tenía una significación negativa, por lo que el ocio consistía en no trabajar, tener un tiempo libre, que se da después del trabajo y para volver a éste. El ocio como tal, se concibió como tiempo de descanso y de recreo tanto como de meditación.

A diferencia de la concepción griega del ocio (*skholé*), el *otium* sigue vigente en la actualidad, ya que el ocio es ejercido por aquellas personas que emplean el descanso o la diversión como medio de evasión social o para trabajar mejor. (Mendo, 2000)

- Ocio en la edad media y Renacimiento

En la edad media y comienzo del Renacimiento, el tipo de ocio estaba inspirado en un espíritu lúdico clasista, que consistía en la abstención de trabajo y en la dedicación a actividades elegidas libremente. Estas eran actividades tales como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión. La vida de ocio era indicador de una posición social elevada, un signo de nobleza, contrapuesto a la sumisión. (Huizinga, 1924, en Mendo, 2000).

- Ocio en la edad moderna

En la edad moderna, la nueva concepción, consideraba al ocio como un vicio personal y social. Esta nueva concepción se da, por el valor ético y religioso, que se le otorga al concepto de trabajo.

El ocio pasa a ser entendido como contrapuesto a trabajo, por lo tanto el trabajo pasa a ser productivo y el ocio a ser improductivo.

El movimiento protestante en Europa, suprimió el culto a los santos, y con ello los días de fiesta dedicados a ellos, pasando estos días festivos, a ser días productivos. El movimiento puritano restringió los placeres y las distracciones, y miró con recelo la práctica de la educación física y los deportes. (Brailsford, 1969, en Mendo, 2000).

- Ocio y Revolución industrial

Con la llegada de la Revolución Industrial la jornada de trabajo en lugar de disminuir, aumenta tanto para hombres, mujeres y niños, a puntos extremos y agotadores.

Ante esto, las masas trabajadoras toman conciencia de esta situación e inician un movimiento reivindicativo. Este movimiento tiene como objetivo la reducción de las jornadas de trabajo y el aumento de los salarios.

Frente a esta revolución, los gobiernos toman medidas legislativas, para establecer límites máximos a la jornada de trabajo.

Durante la época, una fecha sumamente significativa es el año 1948, en la que la Asamblea de las Naciones Unidas aprueba la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Esta declaración proclama en su artículo 24 "el derecho al disfrute del tiempo libre". (Mendo, 2000)

Con el industrialismo lo que importa no es directamente el ocio, sino el no-trabajo. El valor esencial se centra en los aspectos cuantitativos del ocio, no en los cualitativos, es decir ocio pasa a ser un tiempo sustraído al trabajo, cuyo tiempo no es valorado en sí mismo, sino en relación al trabajo.

Al ir evolucionado la sociedad industrial a una sociedad de consumo, el ocio también se fue modificando, ya que el mismo se fue transformando destinado al consumo de bienes o servicios de diversiones. (Munné, 1980)

La concepción burguesa y marxista del ocio.

Al considerar globalmente el tema del ocio y del tiempo libre, se advierten dos grandes tendencias que se podría denominar: **burguesa** y **marxista**. Cada una presenta una concepción del ocio o tiempo libre diferente.

El conocimiento de ambas concepciones es esencial a la hora de abordar el tema, ya que permite observar la trascendencia ideológica y la superación del dogmatismo, lo que permite debatir críticamente el significado del ocio y del tiempo libre. Esta doble tradición, deviene de los comienzos del sistema capitalista, que en su momento estaba en oposición al ocio, hasta que la sociedad industrial, puso freno a esta concepción. Pasando el ocio a ser un apoyo importante para el interés económico. (Mendo, 2002)

La concepción burguesa del ocio comienza en Estados Unidos y en Inglaterra, ya que surgen una serie de trabajos interesados en estudios empíricos acerca del ocio como contrapuesto o no, del trabajo. Sobre todo se interesan por las pautas de comportamiento en el empleo del tiempo libre de los ciudadanos. Desde luego esta preocupación deriva de las repercusiones que ese estilo de vida tenía en la vida económica. (Mendo, 2002)

A modo de conclusión las características comunes que denotan la concepción burguesa del ocio, se resumen en los siguientes puntos:

- **Subjetivismo:** se concibe el ocio como la vivencia de un estado subjetivo de libertad.
- **Individualismo:** se considera que el ocio pertenece a una esfera diferente a lo colectivo, porque no depende de los demás, sino que es individual.
- **Liberalismo:** se destaca que el ocio es privado por lo que la sociedad no puede determinar su empleo personal.

En síntesis, en la concepción burguesa se observa una triple actitud: subjetiva en lo psicológico, individualista en lo sociológico y liberal en lo político.

La otra gran tendencia tiene su iniciador en Marx. A pesar de los diferentes lineamientos marxistas, tienen en común que todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto, construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo. (Mendo, 2000)

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, plantean ocho proposiciones para hacerle frente a la crítica, y plantean aquellos problemas que tocan al tiempo libre “burgués”. (Lanfant 1972, en Mendo, 2002)

- El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
- El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
- El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
- El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
- Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
- El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
- Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
- El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

1.4. Relación entre ocio y trabajo: dos caras

A la hora de hablar de la relación entre trabajo y ocio, es indispensable, conocer que es el trabajo:

Drenth (1991) es uno de los autores que define al “trabajo” como:

Dos aproximaciones diferenciales a la definición del este concepto, una **teórica** y otra de carácter **empírico**. Desde la **propuesta teórica**, el trabajo es definido como una actividad propositiva e intencional, con un marcado carácter instrumental, poniendo énfasis en que la actividad laboral permite conseguir ingresos o bien resultados para la satisfacción de necesidades individuales o sociales. Por otro lado, desde la **aproximación empírica**, se define el concepto de trabajo en base a las opiniones de diversas muestras de personas sobre cuándo considera que una actividad es un trabajo. (p.1)

A partir de la definición propuesta, se puede pensar el “trabajo”, como una actividad voluntaria, que tiene beneficios y satisfacciones, ya sea económicas, sociales, personales, etc., y que cada personas define al trabajo, desde su opinión y visión sobre este.

Peiró (1993) entiende por trabajo:

Conjunto de actividades humanas, retribuidas o no, de carácter productivo o creativo, que mediante el uso de técnicas, instrumentos, materias o informaciones disponibles, permite obtener, producir o prestar ciertos bienes, productos o servicios, aportando la persona energías, habilidades, conocimientos u otros recursos y obteniendo a su vez resultados económicos, psicológicos y/o sociales. (p.2)

Este autor amplía un poco más el concepto de “trabajo”, agregando que esta actividad humana puede ser retribuida o no, que para realizarlo se necesita técnica, instrumentos, formaciones, y que a la misma vez, este brinda a las personas energías, conocimientos, recursos satisfaciendo necesidades económicas, psicológicas y/o sociales.

Bien, una vez que se ha definido y conocido el concepto de ocio y trabajo; se focalizará en la relación entre ambos. Es importante saber, que hay dos caras en esta relación existen entre el ocio y el trabajo, totalmente contradictoria entre sí.

Una de las formas de ver la relación entre ocio y trabajo, es que ambos, son campos opuestos y contradictorios. Para muchas personas, trabajo significa

obligación, y no como una posibilidad de realización humana. Por ende el trabajo aparece como una situación de oposición a la libertad y el tiempo libre, y el ocio surge como un supuesto de libertad, lejos de estas amarras y obligaciones del trabajo. (Werneck, Stoppa, Isayama, 2001, en Gomes, C., & Elizalde, R., 2009)

Souza Júnior (2000, en Gomes, C., & Elizalde, R., 2009) sugiere que el tiempo libre, es un momento en que el ser social tendría que disponer de sí mismo libremente. Pero en la posmodernidad esto no se cumple. El tiempo libre es limitado y aparente, ya que muchas veces se necesita trabajar tantas cantidades de horas para poder vivir, teniendo como consecuencia la reducción de este tiempo de libertad.

O bien, en la sociedad capitalista, el tiempo libre, toma forma de reproducción de la fuerza del trabajo, con el objetivo de que los sujetos, produzcan y trabajen cada vez más.

Este tipo de sociedad tiene como consecuencia, que el ideal de tiempo libre y ocio está muy distante y lejos de cumplirse. Justamente el ideal de ocio, busca que las personas trabajen menos y así aumentar su tiempo libre, para poder realizar actividades de ocio, logrando desarrollar sus potencialidades y pasar por un proceso de recuperación del trabajo.

Además, en la contemporaneidad las exigencias de desempeño profesional crecen considerablemente. Hay un nuevo paradigma productivo que está exigiendo mayor esfuerzo y, cuando no prolonga las jornadas, acaba provocando una gran intensificación durante el tiempo de trabajo. (Werneck, Stoppa, Isayama, 2001, en Gomes, C., & Elizalde, R., 2009)

Así, el tiempo libre está muy lejos de significar la total libertad del individuo o de promover una autonomía frente a las diversas formas de opresión.

Otra realidad es la connotación negativa que se tiene del ocio, ya sea por las actividades sedentarias, el mal uso de la tecnología o simplemente el desconocimiento de los beneficios y el desarrollo personal que puede generar. (Gomes y Elizalde 2009)

Como se ha mencionado anteriormente, se puede observar las dos caras de la relación entre ocio y trabajo; una como totalmente contradictoria y otra, que plantea que la relación entre ocio y trabajo, es estrecha, ya que ambos pueden encontrarse en el mismo campo y nutrirse mutuamente.

Munné (1980) propuso en sus investigaciones, la existencia de ciertas actividades intermedias, donde ambos fenómenos se combinan, estando la libertad y la obligación a la par. Para este autor, estas actividades intermedias tienen su clasificación dentro de la teoría del ocio, quien las denomina como “actividades típicas de semiocio”, considerando a las aficiones o hobbies, como la fotografía, el coleccionismo, la jardinería, la cerámica, las reparaciones domésticas. Éstas, a menudo son consideradas “trabajitos” pero con la diferencia que se desarrolla con laboriosidad y a ritmo personal. Otras actividades de semiocio son los compromisos sociales.

Este tipo de ocio, en el último tiempo ha sido repensando, analizado y conceptualizado, por Stebbins (1982) quien lo denomina “ocio serio”. El autor se refiere a este, como un modo en que la persona realiza una actividad con tal implicación que el producto final se aproxima a una calidad profesional. Dentro del mismo, encontramos el a) voluntariado: motivado por el altruismo, b) amateurs, cuya motivación está relacionado con el autointerés, interés público, altruismo y el interés pecuniarios, con un rol cercano al profesional, y que proporciona satisfacción y contribución a nivel cultural, de ayuda y comercial y c) hobbies: idénticos componentes motivacionales salvo el altruismo, un rol de no trabajo y las mismas contribuciones.

Cabe destacar, que la versión que se tenga de la relación entre ocio y trabajo depende mucho del país y obviamente de su cultura. En contexto latinoamericano actual, por ejemplo, la visión del ocio es fuertemente influenciada por la lógica de la productividad que, en general, banaliza y subvalora los significados de este, cargándolos con prejuicios y connotaciones negativas. De esta forma el ocio pasa a ser asociado casi únicamente con un tiempo vacío, tiempo de no hacer nada, vinculado a la pereza y la holgazanería, y homologado casi directamente con la aversión al trabajo. De este modo es confundido e identificado con la ociosidad y por esta vía considerado nocivo para el desarrollo de la sociedad. (Gomes y Elizalde 2009)

Sin embargo, en España, la forma de entender al ocio es un poco más amplia que en Latinoamérica, ya que tiene una connotación positiva. El ocio es definido como un momento de cesación del trabajo o total omisión de la actividad, es el tiempo libre de una persona, ocupado para la diversión u ocupación reposada. Desde esta perspectiva se puede observar cómo el ocio está relacionado con el tiempo libre, el descanso, la recreación y con lo lúdico. (Gomes, C., & Elizalde, R., 2009)

En Francia se define al ocio como disfrute del tiempo libre para descansar, divertirse o desarrollar al ser humano. Incluso la palabra representativa de ocio es *loisir*, concepto que también existe en el inglés al hablar de *leisure*, y en portugués al referirnos a la palabra *lazer*. Los términos *Loisir*, *leisure* y *lazer* tienen un origen etimológico común al venir del latín *licere*, que significa: ser permitido, poder, tener derecho. (Gomes, C., & Elizalde, R., 2009)

1.5. Ocio, tiempo libre y sistema social

Detrás de todo ocio realizado de manera colectiva, de manera latente o manifiesto, hay un modelo de sociedad, el cual es importante conocer.

Uno de los modelos de sociedad, es el recreacionista, que surge en Gran Bretaña, entre el siglo XVIII y XIX. Este tipo de sociedad desarrolla la recreación al aire libre como efecto de la industrialización. Con esto surge la promoción de servicios que faciliten este tipo de ocio y con la creación de parques y terrenos para el juego. (Munné & Codina, 1996).

Lo mismo sucedió en Estados Unidos, la sociedad recreacionista se desarrolló ampliamente, surgiendo organizaciones, programas para fomentar la animación cultural. (Samuel, 1974 en Munné, 1996).

Este modelo responde a una sociedad tecnificada e interesada en que las personas se distraigan y compartan su tiempo libre de un modo socialmente satisfactorio. Samuel (1974, citado en Munné, 1996) “señala el valor terapéutico de esto, al permitir el goce de la belleza, restablece el equilibrio físico y fomenta la participación en grupo”. (p. 6)

Otro modelo de sociedad surge entre el siglo XX y XXI, es el modelo de civilización del ocio, entendiendo que esta civilización o sociedad advendría más días de ocio que de trabajo. No se pudo lograr el objetivo de este modelo, debido al incremento de los procesos educativos, la necesidad de formaciones permanentes, el aumento de las obligaciones, de los eventos sociales o públicos, etc. (Munné & Codina, 1996)

Si bien estos modelos de sociedad de alguna manera siguen vigentes en la posmodernidad, surge actualmente el comienzo de un modelo alternativo, donde el ocio ocupa un papel fundamental en cuanto a la calidad de vida.

Esta nueva visión, no está plenamente desarrollada, sino en su comienzo. La misma apunta que para lograr una buena calidad de vida, ya no solo es necesario una alimentación saludable, actividad física, el descanso, chequeos médicos, etc. sino aparece un nuevo componente: el ocio. El mismo se ha demostrado que ayuda al crecimiento personal y social, a la relajación, a la recarga de energías, entre otras cosas. (Munné & Codina, 1996). Gracias a este nuevo modelo, es que surgieron diferentes movimientos fomentando esta nueva perspectiva.

Incluso la psicología toma al ocio como un nuevo objeto de estudio, desarrollándose la Psicología Social del ocio. Esta nueva rama de la psicología apunta a investigar el concepto de ocio y su clasificación, los beneficios psicológicos, las habilidades, capacidades y competencias que este puede desarrollar y/o potenciar.

CAPITULO DOS:

“Tipos de ocio”

En el capítulo anterior, se explicitó la definición de ocio, su evolución histórica, las consideraciones actuales, su relación con el trabajo y con el concepto de calidad de vida.

En este, se buscará plantear la clasificación de ocio, propuesto por Roberts Stebbins (2007) como también conocer otros tipos de ocio, sugeridos por otros autores.

Se considera de gran importancia conocer los diferentes tipos de ocio, ya que es uno de los puntos más relevantes de esta investigación.

2.1. Clasificación de ocio según Roberts Stebbins

2.1.1. Ocio serio

Stebbins, R. A. (2007) plantea que el “ocio serio” es:

La práctica sistemática de una actividad *amateur*, de voluntariado o un *hobby*, suficientemente sustancial, interesante y plena como para que el participante encuentre ahí un itinerario (de ocio), centrado en adquirir y expresar la combinación de habilidades, conocimientos y experiencia específicas de la actividad. (p. 1)

“Ocio serio” se define por seis características primordiales. La primera es la “perseverancia”. Está relacionado con la firmeza y la constancia, en la actividad de ocio, ya sea, a la hora de aprender, de ser guía o simplemente permanecer en la actividad elegida.

Una segunda característica consiste en encontrar una “carrera en el rol de ocio serio” o también denominado “progreso de carrera”. Éste hace referencia, a que la persona hace de su actividad una profesión o carrera. Un claro ejemplo de esto, son las bailarinas, que abren academias de baile para enseñar o jugadores de tenis, que dan clases.

Las carreras de ocio serio descansan sobre una tercera cualidad; el “esfuerzo personal significativo”. El cual está basado en conocimientos, entrenamiento, experiencia o capacidad específicamente que se han adquirido, mediante el empeño.

A partir de las diferentes investigaciones, se han identificado numerosos beneficios, producto de las actividades de ocio. Por esta razón, es que la cuarta

características se conforma con estos beneficios: auto-desarrollo, auto-enriquecimiento, auto-expresión, regeneración o renovación del *self*, sentimientos de logro, realce de la imagen de uno mismo, interacción social y pertenencia.

Otro beneficio es el de la auto-gratificación, o la combinación de disfrute superficial y profunda realización. El más potente de todos estos beneficios, es la autorrealización que se define como la realización, o el acto de haber realizado, al máximo los propios talentos y carácter, es decir, el propio potencial.

Otra cualidad es el “ethos único”. Este sugiere un mundo social específico que comparten los participantes de algún ocio serio, como las pautas comunicacionales, los valores, costumbres, etc.

La última cualidad, es la “identidad”, que alude, a que los participantes tienden a identificarse fuertemente con sus actividades elegidas y/o personas que practican la misma actividad.

Asimismo el ocio serio, tiene una diferencia primordial con respecto al ocio casual o basado en el proyecto, es que el ocio serio le exige a quienes lo practican más tiempo en cuanto a frecuencia y duración.

Además de las cualidades del ocio serio, incluyendo especialmente la perseverancia, el compromiso, el esfuerzo y el itinerario, tienden a hacer que los “amateurs”, los practicantes de un “hobby”, así como los “voluntarios”, tomen conciencia acerca de cómo ellos mismos emplean su tiempo libre, la cantidad de él que usan para su ocio serio y los modos como lo consiguen. (Stebbins, 2012)

Hay muchos ejemplos claros de esto. Las actividades de amateurs y practicantes de un hobby que están basadas en el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades físicas (por ejemplo, aprender a hacer malabares, patinaje artístico, confección de colchas, o a tocar el piano).

A la hora de hablar de ocio serio, implica comprometer un buen número de horas de forma regular, en ocasiones requiere de muchos años para poder adquirir y pulir las habilidades necesarias.

El ocio serio se divide en Ocio serio y dedicados al trabajo, a su vez se sub clasifica:

Aficionados/ amateurs:

A medida que la profesionalización se extiende de una ocupación a otra, lo que antes se consideraba como lúdico, ha ido evolucionando de manera silenciosa pero inquieta, a lo que ahora es conocido como afición o amateurs.

El deporte, la ciencia, arte, entrenamiento, son los principales tipos de ocupaciones donde el trabajo fue una vez puramente un juego y donde ahora la afición es un desarrollo en sí mismo. En otras palabras, en la actualidad los aficionados se encuentran en el arte, la ciencia, el deporte y el entretenimiento, donde inevitablemente están vinculados, de un modo u otro, con contrapartes profesionales que se unen, junto con el público que ambos grupos comparten.

También se dice amateur a la persona que está iniciando una actividad o conocimientos. El término no guarda relación con el nivel de capacitación o idoneidad en la actividad, sino con la motivación por la cual se realiza.

Mientras que la actividad profesional normalmente requiere un nivel mínimo de preparación, conocimiento o entrenamiento para poder practicarse socialmente, la *amateur* en general no lo necesita. Sin embargo, ambas tienen en común que para alcanzar el nivel máximo, se necesita de la voluntad y la dedicación que cada uno decide darle. Es decir, el profesional depende de los ingresos económicos de la actividad que realiza, mientras que los aficionados por lo contrario busca poca o ninguna remuneración. Pero no quita que en ambas se requiere esfuerzo, emplear tiempo, etc. (Stebbins, 2007).






Hobbies

Hobby es una palabra del inglés que se emplea para referirse a los pasatiempos o actividades que se practican por gusto y de forma creativa en nuestro tiempo libre.

Ésta, no es una obligación que demande tiempo completo, sino es una actividad que se elige practicarla por gusto o placer, con el objetivo de pasar por un proceso de recuperación del trabajo, aliviar el estrés, sin que haya alguna retribución económica.

El *hobby* puede no tener que ver con las actividades laborales o cotidianas que se realizan, sino ser una vía de escape. O, por el contrario, puede estar en relación o contener cierto nivel de afinidad con la ocupación y/o actividad cotidiana, aportando conocimientos o desarrollar determinadas aptitudes para mejorar.

El *hobby* puede ayudar a:

-  Ejercitar el cuerpo, mente o ambos.
-  Desarrollar capacidades no conocidas o potenciarlas
-  Cultiva la sana competencia, disciplina
-  Remedio contra las depresiones, enfermedades, ansiedades
-  Ampliar y diversificar nuestro mundo social

Se clasifican de acuerdo con cinco categorías según Stebbins (2007):

- 1) Coleccionistas
- 2) Fabricantes
- 3) Participantes de la actividad (en no competitivos, basados en reglas, actividades como la pesca y el canto de la barbería)
- 4) Jugadores de deportes y juegos (en la competencia, actividades basadas en reglas sin alternativas profesionales como carreras de larga distancia y la natación de competición)
- 5) Los entusiastas de las aficiones de artes liberales.

Voluntarios

A la hora de hablar de voluntariado, podría definirse, como un ofrecimiento de ayuda, prestación de servicio o beneficios, ya sea de manera formal o informal, que se da a una o más personas (deben estar fuera de la familia de esa persona). Este puede ser remunerado económicamente o simbólicamente. El voluntariado puede encontrarse tanto en el ocio serio, casual o basado en proyectos.

Cabe destacar que si el voluntariado se practica en ocio casual o basado en proyecto, se considera al voluntariado como un trabajo no remunerado. Sin embargo aquellos voluntarios que practican ocio serio, tiene una remuneración de tipo económica.

Stebbins (2007) sugiere que el voluntariado descansa en una definición volitiva. Esto significa que ser voluntario es volitivo, ya que requiere de un querer y un acto de

voluntad, es una actividad que han tenido la opción de aceptar o rechazar según sus propios términos.

Otra definición de “voluntario” según Smith, Stebbins & Dover (2006) es que el voluntario ya sea, económico o volitivo, es alguien que realiza, incluso por un corto período de tiempo, voluntariados.

Para Stebbins (2007), no es un trabajo voluntario el “dar” (por ejemplo, sangre, dinero, ropa), sino más bien como un acto altruista.

Tipos de voluntariados:

- **Voluntario popular:**

Es el voluntariado destinado a personas y está más relacionado con el ocio serio. Incluyen búsqueda y rescate, salvavidas, trabajador médico de emergencia, voluntario de hospital capacitado / experimentado y tutor de estudiantes de segunda lengua.

El voluntariado ocasional con la gente, son actividades como conducir, repartir folletos, recolectando donaciones (incluyendo la recaudación de fondos), dando direcciones y sirviendo en clubes de bienvenida de la comunidad.

El voluntariado popular en proyectos de ocio, se encuentra en las conferencias, festivales de arte, festivales infantiles y torneos. (Stebbins, 2007).

- **Voluntario basado en ideas:**

Ejemplos de voluntariado en ocio serio son: consultor voluntario, voluntarios jubilados que aconsejan de negocio en negocio, y voluntarios del partido político que trabajan en estrategia o política. Por otra parte, para aquellos que sólo quieren una experiencia limitada de voluntario, cualquiera de estos también podría llevarse a cabo como proyectos de ocio. (Stebbins, 2007).

- **Voluntario material:**

Algunos voluntarios realizan proyecto de humanidad como donaciones para arreglar un problema de fontanería o eléctrica en su iglesia, preparar comida para los necesitados, o ayudar a construir una obra de la escuela.

Ejemplos de voluntariado material como ocio serio incluyen: voluntarios regulares que reparan y restauran muebles y ropa donados, preparan comidas para los indigentes y realizan servicios de secretaría o de contabilidad para un grupo sin fines de lucro.

El voluntariado material ocasional se refiere a actividades tales como recoger basura a lo largo de playas o en las carreteras (también podría clasificarse como voluntariado ambiental). (Stebbins, 2007).

- **Voluntario floral**

El voluntariado aquí ocurre como, por ejemplo, la jardinería (flores, arbustos), por ejemplo, para una iglesia, una plaza, un amigo o un vecino. La jardinería vegetal para los necesitados también cae en esta categoría, al igual que la siembra de árboles y arbustos cada temporada para embellecer un parque u organización comunitaria. (Stebbins, 2007).

- **Voluntario Faunal**

Los voluntarios faunal trabajan con animales, incluyendo pájaros, peces y reptiles. Los voluntarios sirven en la sociedad para la prevención de la crueldad a los animales, en unidades de rescate de animales, en el zoológico local, y en servicios de rehabilitación de animales. También forman parte de este tipo de personas informadas que cuidan de la mascota de una persona (fuera de la familia del voluntario) regularmente (ocio serio) o como un servicio único (ocio basado en proyectos) (Stebbins, 2007).

- **Voluntario medioambiental**

El voluntariado medioambiental implica supervisar o cambiar un conjunto particular de condiciones externas que afectan a las personas, flora o fauna que viven en ellas. El voluntariado aquí incluye el mantenimiento de senderos y truchas, así como la creación, organización y conducción de campañas publicitarias relacionadas con el medio ambiente (por ejemplo, antitabaco, aire limpio, agua potable, anti-explotación forestal o minería, acceso a recursos recreativos naturales como lagos, bosques, fachada oceánica). Cualquiera de éstos también podría ser perseguido como proyectos de ocio. (Stebbins, 2007).

Devotos ocupacionales

Stebbins (2004) define a los “devotos ocupacionales” como:

Personas que se inspiran en la "devoción ocupacional", por un fuerte y positivo apego a una forma de trabajo que mejora a sí mismo, donde el sentido del logro es alto. La línea entre este trabajo y el ocio es virtualmente borrada. El "trabajo devoto" es el ocio serio del que el trabajador gana un sustento. (p. 6)

En otras palabras, los “dedicados al trabajo”, son aquellas personas que están inspirados y dedicadas plenamente al trabajo, relacionado con una forma de auto-mejora.

Estas personas están atraídas profundamente con su trabajo, por los valores y las recompensas intrínsecas que recibe de este. Por esta razón, se puede decir que los devotos han podido encontrado en un mismo campo, su ocio y su trabajo. Un claro ejemplo, son los médicos, que trabajan en hospitales y consultorios y en su tiempo libre realizan guardias, además asisten a conferencias, dan clases.

Por lo tanto, el "Devoto de trabajo" es el ocio serio desde el cual el trabajador gana un medio de vida.

En las observaciones cotidianas se puede observar a los devotos por las acciones de las personas, sus estilos de vida y las relaciones sociales.

Cabe destacar que la investigación de la devoción ocupacional propuesto por Stebbins (2004) es un modelo que desarrolla una poderosa crítica al modelo “adicto al trabajo”, planteando de que las personas que se dedican o son devotos del trabajo se debe, a que en el mismo han encontrado su ocio.

2.1.2. Ocio basado en proyectos.

Según Stebbins (2012) defina al “ocio basado en proyectos” como:

Es un desempeño creativo en el corto plazo, razonablemente complicado, realizado una única vez u ocasional pero infrecuentemente, que se lleva a cabo en el tiempo libre, o el tiempo liberado de obligaciones desagradables. A pesar de su corto alcance, su condición incontrolable puede llegar a ser también una preocupación. (p. 7)

A diferencia de los otros tipos de ocio, este no incluye, por definición, el desarrollo, el perfeccionamiento y el mantenimiento de las habilidades físicas de las personas que lo practican. Esto se debe a su corto plazo de tiempo.

Además, el ocio basado en proyectos se caracteriza por una sensación única de *asignación temporal*, es decir, el empleo del tiempo es más o menos intenso, pero está limitado a un período conocido y marcado en el calendario.

El ocio basado en proyectos se clasifica, según Stebbins (2012) en:

Proyectos de carácter puntual

En estos proyectos las personas usan sus talentos y conocimientos que disponen. Muchas veces para ciertos proyectos se necesita de preparación, conocimientos y/o formación específica.

El objetivo del mismo, consiste en realizar exitosamente el proyecto único y nada más.

Es de suma importancia, aclarar que la mayor parte del ocio basado en proyectos tiene naturaleza de *hobby*, mientras que el siguiente tipo más común sería una clase particular de voluntariado.

En primer lugar, se han identificado los siguientes proyectos de tipo *hobby*:

- Hacer manualidades y reparaciones:
 - Kits para entrelazar, encajar piezas y hacer nudos.
 - Otros proyectos de kits de ensamblaje (por ejemplo, radio estéreo, proyectos de manualidades).
 - Proyectos del tipo de “hágalo Ud. mismo”, (por ejemplo, construir un muro de piedra, acabar un cuarto de juegos, plantar un jardín especial). Esto puede convertirse en una serie irregular de tales proyectos, a lo largo de muchos años. Estos pueden transformar al participante en un practicante de *hobbies*.

➤ Artes liberales:

- Genealogía (no como un *hobby* continuo).
- Turismo: un viaje especial, que no sea parte de un extenso programa turístico personal para visitar diversas partes de una región, un continente o el mundo entero.

➤ Participación en actividades: un largo viaje como “mochilero”, viaje en canoa; un ascenso único a una montaña

➤ Voluntariado

- En una convención o congreso.
- En una competición deportiva.
- En un festival artístico o una exposición temporal en un museo.
- Ayudar a restablecer las condiciones de vida, humanas o animales, tras un desastre natural o provocado por el hombre, como, por ejemplo, un huracán un terremoto, un vertido de petróleo o un accidente industrial.

➤ Proyectos artísticos: producciones audiovisuales o escritas, de carácter terapéutico, realizadas por personas mayores; historias de vida y autobiografías (todas las edades); relato de sucesos personales (todas las edades)

Proyectos ocasionales

Los proyectos ocasionales se caracterizan porque se originan en o están motivados por una obligación agradable. Los ejemplos de proyectos ocasionales incluyen la suma de actividades creativas culinarias, decorativas y otras, emprendidas, por ejemplo, en casa o en el trabajo, con ocasión de una festividad religiosa o el cumpleaños de alguien. Igualmente, las fiestas nacionales o celebraciones semejantes inspiran a veces a las personas a la hora de organizar proyectos ocasionales. (Stebbins, 2012)

2.1.2. Ocio casual

Stebbins (2007) define a este tipo de ocio como una “actividad placentera inmediata e intrínsecamente gratificante, relativamente efímera, que requiere poco o ningún entrenamiento específico para su disfrute. Además es una actividad relativamente de corta duración” (p. 4).

Una de las características principales, es que es fundamentalmente *hedónico*; ya que está abocada al placer, inmediato, sensorial y/o corporal. Es decir su objetivo básicamente es el nivel de disfrute puro, o por placer, que se encuentra allí.

Entre sus tipos son: jugar, relajación (por ejemplo, sentarse, dormir la siesta, pasear), entretenimiento pasivo (por ejemplo, televisión, libros, música grabada), entretenimiento activo (por ejemplo, juegos de azar, juegos de mesa), la conversación alegre y la estimulación sensorial (por ejemplo, el sexo, la comida, la bebida).

El ocio casual, a su propio modo, puede generar compromisos temporales, como el deseo de reservar una o más horas cada semana y/o mes para realizar este tipo de actividad. Por ejemplo: ver programas de televisión, un café en el barrio, etc.

La diferencia principal que se encuentra entre el ocio serio y el ocio casual, es que este no ofrece ninguna carrera, no se puede trabajar de la actividad de ocio, por lo tanto tampoco hay retribución de tipo económica.

A la hora de hablar de ocio casual, la actividad más popular, es ver televisión, ya que esta, es sumamente atractiva, puede estar disponible en cualquier momento, evita el aburrimiento y logra el entretenimiento.

En cambio el “voluntariado *ocasional*” presenta comúnmente requerimientos temporales, como al sumarse a una cuadrilla de limpieza medioambiental durante el fin de semana, al servir a los pobres comidas gratis el día de Acción de Gracias, al recolectar dinero para obras de caridad. (Stebbins, 2012)

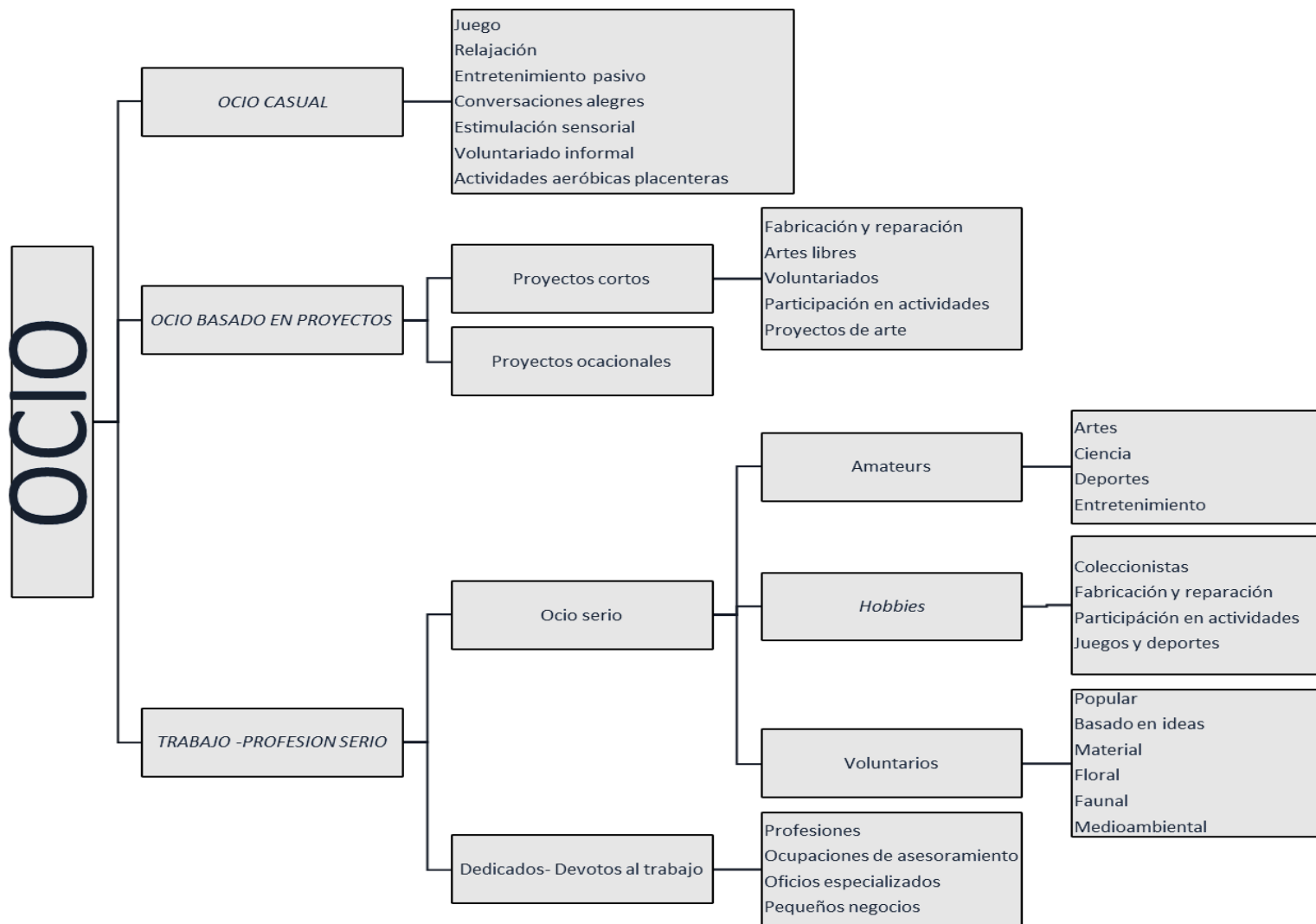


Figura 1. Clasificación del ocio según Roberts Stebbins

Además de la clasificación de ocio de Roberts Stebbins, se pudo rastrear otros autores que proponen otros tipos de ocio.

2.2. Otros tipos de ocio

2.2.1. Ocio digital/ tecnológico

El ocio digital/ tecnológico, son todas aquellas actividades que están ligadas a las posibilidades que dan el ordenador, internet, las consola de juego, móviles y otros dispositivos. (De Francisco & Laura, 2010).

Según Bryce (2001, citado en De Francisco & Laura, 2010), históricamente siempre ha habido una relación entre la tecnología y el ocio. Pero en la actualidad el creciente uso de internet, los dispositivos digitales y los juegos en el ordenador, ha provocado el aumento de las actividades de ocio digital, como además su impacto social.

En lo que concierne actividades como parte del ocio digital son:

- ❖ Revisar correo electrónico en diferentes cuentas.
- ❖ Chatear usando mensajería instantánea
- ❖ Chatear en servicios de correos o redes sociales.
- ❖ Buscar en la red algo de interés personal.
- ❖ Consultar y usar las aplicaciones de redes.
- ❖ Ver online series de televisión, películas y vídeo.
- ❖ Escuchar música usando programas en el ordenador o desde emisoras en Internet.
- ❖ Descargar música, películas, software, textos.
- ❖ Aprender el uso de una aplicación, servicio o de un programa nuevo.
- ❖ Buscar, consultar y seguir noticias ya sea mediante sindicación o el uso de *Feeds* o en diarios digitales.
- ❖ Utilizar buscadores de actividades culturales y de ocio.
- ❖ Participar en foros y comunidades temáticas.
- ❖ Ver, participar o crear *blogs*.
- ❖ Jugar con videoconsolas o con el ordenador ya sea con programas de juegos o en red y con simuladores.

La pregunta aquí es ¿Qué aportan estas actividades?

El ocio digital se construye de tal manera que va más allá de un entretenimiento pasajero ya que éste permite aprender y adquirir habilidades relacionadas con el medio digital (Stebbins, 1992):

- Aprender el uso de una aplicación, servicio o un programa nuevo o mejorar en la utilización de lo que ya saben.
- Al navegar se puede entender y dominar los recursos, lo que puede producir cierta satisfacción por la experiencia en sí misma, como además da alguna compensación que motiva a seguir.
- Los aportes del ocio digital pueden pensarse en relación a entretener, pero también se trata de información que se puede convertir en conocimiento y ofrecer soluciones para resolver algo.
- Aportan funciones de relajación, estimulación, escape, interacción social y desarrollo de identidad. (Bryce, 2001, en De Francisco & Laura 2010).

A la hora de hablar de ocio digital, un punto importante aquí, es la televisión. Es uno de las actividades de ocios más practicados en los últimos años, sobre todo en las sociedades desarrolladas. (Munné & Codina, 1996)

Más allá del contenido televisivo y de la gran cantidad de información que puede brindar la pantalla pequeña, el tema relevante aquí, es la cantidad de tiempo real consumido en este medio.

Teniendo como consecuencias que su gran capacidad de absorción del tiempo cotidiano, sustrae el tiempo de actividad física, provocando obesidad, problemas cardíacos y colesterol, bajo rendimiento escolar, entre otras cosas.

En fin, el ocio tecnológico tiene tanto su parte negativa como su parte positiva. Todo depende del modo que se emplee el ocio tecnológico/ digital, ya que el mismo puede brindar información y acceso a temas de interés, ya sea cultural, académico, facilitación de noticias, aumenta la capacidad atencional, audiovisual. También existen aquellos videojuegos y/o plataformas de juegos que ofrecen actividades deportivas, como básquet, golf o clases de gimnasia virtual. Si es mal empleada esta actividad de

ocio, puede llevar al sedentarismo, absorber tiempo de actividad, problemas de salud, entre otras cosas.

2.2.2. Ocio deportivo

La actividad deportiva es un juego de reglas, que está relacionado con el descanso, la diversión, el ejercicio relajante, el desarrollo de capacidades físicas y psicológicas, la superación, desarrolla habilidades sociales, etc. (Munné & Codina, 1996).

La actividad física ejerce otro tipo de influencias sobre el desarrollo del practicante: la formación en competencias de cooperación o competición, en habilidades para estructuración y gestión del tiempo o el aumento de la autoestima, incluso en personas con problemas psicológicos. (Codina & Pestana, 2016)

Si bien, las actividades físicas tienen múltiples beneficios, éstas como ocio deportivo están siendo perjudicadas por la competitividad, la cuantificación, y el laborismo.

La competitividad, en cuanto a que en la actualidad, se puede observar una sociedad hiper- competitiva, promovido por los medios de comunicación, las masas, la industrialización. A lo que lleva a que las actividades físicas sean valoradoras de manera cuantitativas, utilizando método de exclusión ya sea por inconvenientes y/o incapacidades físicas, psicológicos, económicos, etc.

Esto a la vez produce laborismo, ya que la persona que practica dicha actividad debe esforzarse cada vez más, emplear más tiempo, entrando en conflicto con otras actividades como las laborales, escolares, etc.

Cabe destacar que el ocio deportivo es bastante amplio, y más en las últimas décadas, donde la creación de nuevos deportes se han llevado a cabo.

Estos nuevos deportes son más cualitativos, es decir, son deportes de placer, de aventura, de libertad, que se realizan en medios naturales, donde se aprovechan las energías de la naturaleza. Estos deportes recientes son: el mountbike, rafting, trekking, el barranquismo, etc.

Muchos analistas plantean que el éxito de estos deportes modernos se deben a su profundo carácter cualitativo, ya que permite experimentar estados de conciencias, emociones fuertes, sensaciones de libertad, proporcionado por la

flexibilidad de horarios, la ausencia de reglamentación fija o formal, el reto y el desarrollo de la individualidad.

Otro aspecto atractivo de estos deportes, es la adrenalina que provoca, sin riesgo de inseguridad o accidente, al menos que haya una negligencia por parte de los sujetos.

A la hora de hablar de deportes, es de suma importancia poder identificar aquellos factores que potencian o no la práctica.

Codina & Pestana (2016) explicitan que uno de los factores es el *tiempo*. En respuesta a este argumento, muchas personas se defienden de que no realizan actividades deportivas, por la falta de tiempo. Frente a esto, autores sugieren la necesidad de mejorar la gestión del tiempo, advirtiéndose que esta falta de tiempo es una cuestión de prioridades. (Moscoso y Moyano, 2009, en Codina & Pestana (2016))

A partir de esto, Codina & Pestana (2016) realizaron una investigación sobre la actividad deportivas en jóvenes, cuyos resultados obtenidos pusieron en manifiesto que los/ as jóvenes que practican deportes, lo hacen como actividad de ocio, experimentando percepción de libertad, satisfacción y transformación personal, percibiendo a la experiencia de ocio como positiva.

En dicha investigación se consideró también dos variables: la dimensión temporal y la perspectiva de futuro. A partir de esto, se concluyó, que le dedican más tiempo a la actividad física aquellos jóvenes que tiene expectativas de futuro vinculadas al logro, al efecto motivador y hedónico que tienen estas actividades.

En cambio las personas que le dedican poco tiempo, tiene expectativas de futuro basadas en el hecho de mantenerse mínimamente activas solo por el objetivo de obtener una recompensa con respecto a la salud en el futuro.

2.2.3. Ocio ecológico

El ecologismo, ha impactado en las actividades del ocio: el turismo. Sobre todo en la posmodernidad, el turismo, es sin duda, una de las formas más importante de ocio, sobre todo desde el punto de vista económico, cultural y hasta psicológico. (San Martín, 1997)

Respecto al turismo, es una de los ocios más importante en la actualidad, sobre todo desde el punto de vista económico, ya que hace turismo ahorrar, ajustar su presupuesto, invertir para viajar. Como también, los diferentes países promueven el turismo, debido a que es una gran entrada de dinero para el país, fomenta puesto de trabajo, etc. Por lo tanto, el turismo tiene los beneficios propios del ocio, pero esta actividad, ésta atravesada fuertemente por lo económico.

Otro beneficio del turismo es que fomenta lo cultural, ya que permite, conocer diferentes idiomas, costumbres, tradiciones, a la vez las personas experimentan sensaciones fuertes, aprende, conoce, abre la mente.

En los últimos años, el turismo se lo puede entender de diversas formas, teniendo como factor común la naturaleza, como el ecoturismo, el turismo verde, el turismo rural, el turismo de aventura, etc. (Munné & Codina, 1996).

El nuevo turismo que ha surgido en la posmodernidad, está inspirada en la ideología ecológica, basándose, en tener en cuenta la naturaleza, la población, los recursos naturales y comunitarios. Hunter & Green (1995, en Munné & Codina, 2002).

CAPITULO TRES:

“Ocio terapéutico”

3.1. Intervención psicosocial

Dentro de la psicología social, se puede encontrar un campo específico de investigación del ocio y del tiempo libre. El objetivo del mismo, es elaborar y/o contrastar teorías o modelos, no solo de los procesos psicosociales, sino también del comportamiento, los procesos específicos de compensación, de las posibles intervenciones y beneficios.

Al hablar de “intervención”, plantea un problema peculiar en el caso del ocio y tiempo libre. Dicha intervención requiere de planificación y como se sabe el ocio implica un tiempo de libertad, por lo que planificar resultaría totalmente contradictorio. Por lo que aparece una paradoja, ya que, por una parte, el ocio necesita de condiciones liberadoras para que haya una compensación efectiva. Y a la vez, las condiciones para lograr tener una situación de tiempo libre no debería impedir la expresión de libertad, es decir, cada uno debería poder hacer lo que quiere, cuando quiere y como le guste. Sin embargo, para que el ocio mantenga sus condiciones liberadoras, al igual que la situación de tiempo libre, ambas son posibles si la planificación es potenciadora de estas condiciones. (Munné, 1971b, en Munné & Codina, 1996)

Por lo tanto, a la hora de pensar la planificación de la intervención en el ámbito del ocio, no hay que olvidarse de su objetivo primordial: mantener sus condiciones liberadoras y que el ocio, es a la vez un medio para compensar, pero también es un fin en sí mismo; el ejercicio de la libertad.

De manera que, la intervención psicosocial debe centrarse: en el empleo del ocio, educar para disponer de tiempo de ocio con sentido y aprender a través del mismo. (Munné & Codina, 2002)

3.2. ¿Por qué la psicología debe tener en cuenta el ocio y el tiempo libre?

Como se ha explicado, el ocio no solo es un medio compensatorio, sino también que permite superar necesidades e insatisfacciones propias de la vida cotidiana y por su carácter liberador, es fuente de creación e identidad, así como un eficaz instrumento de terapia. (Munné & Codina, 2002),

En la actualidad, viene asomándose un nuevo ocio: “el ocio terapéutico”. El mismo se basa en la idea, de que la mayoría de las actividades de ocio, pueden tener

fines terapéuticos. Este, va dirigido aquellos problemas mentales o físicos. Teniendo como objetivo diseñar, y aplicar programas para tratar desde problemas cardiovasculares, síndrome post- vocacional y del desempleo. (Munné & Codina, 2002)

Varios autores han incrementado su interés por este tipo de ocio, y por esta razón, se han centrado en conocer, explorar la relación de ciertas actividades y los efectos terapéuticos de las mismas.

Un claro ejemplo de esto, son las actividades de aventura y/o culturales, como la mímica, el mountbike, trekking. Estas, son actividades que implican un riesgo, un compromiso total, tanto del cuerpo como de la mente, así como una reacción de los demás, cuyos beneficios psicológicos, son que los practicantes se prueban a sí mismos, ante los demás, lo que con lleva a un reconocimiento de la propia identidad, satisfacciones, sensaciones de libertad, entusiasmo y renovación de energías, entre otras cosas.

Munné y Codina (2002), señalan que:

La intervención no solo se limita a paliar los problemas por déficit, con templa la acción terapéutica por aspiración, es decir explotando las potencialidades en pro de una mejora de la calidad de vida e incluso la acción con fines preventivos. En general, está comprobada la eficacia de las actividades de ocio como medio para compensar, solventar, o provenir problemas psicosociales, así como para prevenir el crecimiento y desarrollo personal. (p.7)

A partir de lo expuesto, se puede pensar que el ocio puede incluirse en el ámbito terapéutico ya que se ha demostrado que el mismo puede utilizarse para la prevención, ayudar en los problemas por déficit, como también potenciar y desarrollar las capacidades y recursos.

3.3. Diferentes modelos de ocio terapéuticos:

3.3.1. Modelo de habilidad de ocio

El modelo de habilidad de ocio (Peterson y Gunn, 1984, en Etxebarria, 2000) es uno de los modelos teóricos acerca de la prestación de servicios de ocio. Es uno de los modelos más antiguos y utilizados como además debatidos y criticado.

El objetivo primordial de este modelo es mejorar el funcionamiento independiente y lograr la satisfacción a partir de las actividades de ocio de las personas también denominado “estilo de vida de ocio”.


El concepto de “estilo de vida de ocio”, implica que un sujeto tiene las suficientes destrezas, conocimientos, actitudes y capacidades para participar con éxito y lograr satisfacción de las experiencias de ocio. (Etxebarria, 2000).

En otras palabras, el modelo de habilidad de ocio, busca que la persona ejerza un estilo de vida de ocio, ya que cuentan con las capacidades, conocimientos, habilidades suficientes para lograr tener calidad de vida y esto, a la vez, lo acerca a la “felicidad”.

Para Iso-Ahola (1980, en Etxebarria, 2000) agrega que el estilo de vida de ocio significa que la persona:

- Reduce las principales limitaciones funcionales que impiden o limitan su participación en el ocio.
- Comprende y valora la importancia del ocio.
- Fomenta y/o desarrolla las destrezas sociales.
- Es capaz de elegir en su vida diaria entre opciones de ocio y tomar decisiones sobre su participación.
- Capaz de identificar y utilizar, según sus necesidades, los recursos de ocio.
- Mayor posibilidad de elección, motivación, libertad, y causalidad.

Este modelo se fundamenta a través de la motivación intrínseca, locus de control interno (Deci, 1975, en Etxebarria, 2000) y causación personal (Seligman, 1975, en Etxebarria, 2000):

 **MOTIVACION INTRINSECA:** todas las personas están estimuladas íntimamente con aquellas conductas en las que puedan obtener competencias y autodeterminación. Este es un proceso continuo y por medio de la adquisición de destrezas y dominio, tienen sentimientos de satisfacción, competencia y control.

🌈 LOCUS DE CONTROL INTERNO: hace referencia a la capacidad de hacerse responsable de la conducta y de los resultados de esta. Es decir que las personas con locus de control de interno, se responsabilizan de sus decisiones y consecuencias. Todo lo contrario a lo que es locus de control externo, ya que la persona responsabilizará, culpará u otorgará las conductas y decisiones a otras personas.

🌈 CAUSALIDAD PERSONAL: supone que una persona cree que puede influir en un resultado en concreto.

Estos tres conceptos están relacionados con el ocio terapéutico en cuanto, a que para este modelo, el último objetivo es lograr un **estilo de vida de ocio**, y para esto se necesita: estar motivado, tener locus de control interno, y tener un sentimiento de causación personal. Es decir, que para participar con éxitos y lograr la satisfacción de las experiencias de ocio, se debería estar estimulado/a, ser responsable de las conductas y resultados y tener la creencia de que se puede influir en el resultado. Por lo tanto, el especialista en ocio terapéutico debe ser capaz de diseñar, implementar y evaluar diferentes actividades que aumenta la sensación de competencia personal y de control.

Educación en el ocio

Para Howe, 1989 (en Etxebarria, 2000) la educación del ocio “es un proceso en que las personas aprenden a ser independientes y a determinar su propio ocio” (p. 24) Este tiene cuatro elementos:

a) **Toma de conciencia:** se centra en la apreciación cognitiva del ocio, en esta área se incluye: conocimientos sobre ocio, conciencia personal en relación al ocio, actitudes ante el ocio y destrezas en la toma de decisiones y participación. Estos subcomponentes se consideran relevantes para conocer la importancia y la necesidad de implicación en el ocio. Cabe destacar que se pueden trabajar de manera separada o en conjunto, dependiendo las habilidades y necesidades de las personas.

b) **Destreza de interacción social:** incluye destrezas de interacción dual, de grupo pequeño y de grupo grande. Esto se da, ya que la mayoría de las actividades de ocio, son de carácter social, por ende la adquisición y aplicación de habilidades sociales, es sumamente relevante, para que las personas puedan funcionar en su tiempo de ocio.

c) **Destreza de ocio:** Para que una persona puede disfrutar las actividades de ocio, se necesita contar con ciertas destrezas, dependiendo de la edad, cultura, preferencia, estilo de vida, etc.

d) **Recursos de ocio:** incluye 1) oportunidades para realizar actividades, 2) recursos personales, 3) recursos familiares y del hogar, 4) recursos comunitarios y 5) recursos estatales y nacionales. La información sobre los recursos es un elemento esencial para ayudar a las personas a ponerse en contactos con las actividades y oportunidades de su casa, vecindario, comunidad, etc.

El resultado general que busca los servicios de educación en ocio, es que la persona tenga las destrezas y conocimientos para tomar decisiones informadas e independientes para realizar actividades de ocio.

3.3.2. Ocio terapéutico según Molano y Agustín (2006)

Molano y Agustín (2006), sugiere que definir ocio, es una tarea bastante difícil pero que se puede resumir en:

1) **Libertad de elección y voluntariedad.** La persona tiene libertad para decidir qué hacer y puede elegir entre varias opciones.

2) Vivencia placentera y satisfactoria. Una actividad de ocio debe ser vivida con placer. Es por ello que la consideración de las actividades de ocio varía mucho de unas personas a otras.

3) Deseable por sí misma y con carácter final, no en función de lo que produce.

Desde el Instituto de Estudio de Ocio en la Universidad de Deusto se define al ocio como:

Vivencia subjetiva caracterizada fundamentalmente por la libertad percibida y por tanto por la voluntariedad; por la motivación o refuerzo intrínseco y por tanto por ser de carácter final y no instrumental, y por el disfrute o satisfacción que comporta (p. 1)

En lo que corresponde a ocio terapéutico es definido por Molano y Agustín (2006) como:

Un proceso en el que se utilizan las experiencias de ocio para producir un cambio en la conducta de aquellos individuos con problemas o necesidades especiales. El foco del proceso reside en la utilización de experiencias de ocio para: a) fomentar el crecimiento y el desarrollo del individuo y b) capacitar a la persona para asumir la propia responsabilidad de satisfacer sus necesidades de ocio. (p. 4)

En lo que refiere al ocio terapéutico se ha encontrado dos líneas de pensamiento:

- Se apoya en el carácter beneficioso del ocio, este es concebido como un proceso que utiliza los servicios de ocio para realizar cambios a nivel social, emocional o físico y favorecer el desarrollo personal

- La otra línea de pensamientos, se basa en programas de ocio terapéutico comunitarios, no para personas con necesidades especiales o problemas, sino por el simple hecho de poder disfrutar del ocio y sus beneficios

Cuadro 1. *Dimensiones del fenómeno ocio*

DIMENSIONES	PROCESOS SOCIALES Y PERSONALES	ACTIVIDADES PROTOTIPICAS
CREATIVA	Desarrollo personal, Autoafirmación, Introspección y Reflexión	Artes, turismo, nuevos deportes, deportes de aventura y hobbies
LUDICA	Descanso y diversión	Juegos, prácticas culturales, turismo tradicional, práctica deportiva y paseos
FESTIVA	Autoafirmación colectiva, heterodescubrimiento, sociabilización, ruptura de la cotidianidad	Fiesta, patrimonio, folklore, turismo cultural, deportes, eventos, parques temáticos y parques de atracciones
ECOLOGICA	Vinculación al espacio, contemplación y capacidad de admiración	Recreación al aire libre, turismo urbano, artes en la calle, turismo rural, ecoturismo y deporte al aire libre
SOLIDARIA	Vivencia del otro, participación asociativa y voluntariedad	Ocio comunitario, animación sociocultural, animación turística, turismo social, deportes para todos.
PRODUCTIVA	Bienestar, utilidad y profesionalización	Industrias culturales, sector del turismo, deporte profesional, establecimientos recreativos, servicio ocio- salud
PREVENTIVA	Prevención y precaución	Ocio preventivos, educación para

		la salud, programas preventivos
TERAPEUTICA	Recuperación y calidad de vida	Ocio terapéutico y ocio – salud
NOCIVA	Prácticas abusivas y dependencia	Ludopatías y ociopatías.

Fundamentos y evolución de la terapia ocupacional y ocio en la tercera edad

A la hora de pensar la terapia ocupacional, es importante destacar que se basa en dos ideas. La primera, es que considera al ser humano como un ser complejo y único, por lo que en el tratamiento se tiene en cuenta lo funcional de su realidad como su entorno. Y la segunda idea se basa en que el ser humano, incluso en su vejez, es un ser creativo, cuyo desarrollo está influido por realizar actividad de propósito: la ocupación. (Molano & Agustín, 2006)

La terapia ocupacional reconoce áreas de ocupación: autocuidado, productividad y ocio.

Cuadro 2. *Áreas de ocupación: autocuidado, productividad y ocio*

DE AUTOCUIDADO	DE PRODUCTIVIDAD	DE OCIO
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Higiene • Vestido • Arreglo personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Escuela • Manejo del hogar y la familia • empleo 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos • Deportes • Actividades sociales • Pasatiempos

La terapia ocupacional defiende el carácter terapéutico de las actividades, dado que la ocupación es importante para la adaptación humana. Por ende la ausencia o interrupción, es una amenaza a dicha adaptación y para la salud.

A través de estos fundamentos, podemos decir que la terapia ocupación está orientada:

- Potencias la independencia y funcionalidad en las áreas de ocupación

- Desarrollar las capacidades residuales, para compensar aquellas perdidas
- Suplir déficits funcional
- Lograr la integración de la personas en el medio

Programa de ocio en terapia ocupacional: método de intervención

En estos programas se debe trabajar con aquellas actividades que permitan desarrollar y/o potenciar habilidades, aumentar los sentimientos de autosuficiencia, y autoestima que permita un desarrollo óptimo, individual y social.

Se trata de una propuesta motivacional, que promueve el aprendizaje, en este caso para los ancianos.

Las actividades de deben tener tres finalidades: un fin funcional (potenciando, manteniendo o rehabilitando capacidades), la socialización (aumentar las interacciones sociales) y la calidad de vida (tarea de ocio en sí misma. Molano & Agustín (2006)

Cabe destacar, que para que las actividades sean terapéuticas, tendrá en cuenta:

- Debe ser familiar para el anciano, relacionado con sus valores, intereses y necesidades.
- Dirigidas a una meta terapéutica.
- Ejecución simple y rápida.
- Aceptable y graduable.
- Debe facilitar la integración en el medio familiar y social.
- ¿Cómo? Proceso de realización.
- ¿Qué? En relación a necesidades, valores...
- ¿Por qué?
- ¿Cuándo? A lo largo de días, semanas, etc.

3.3.3. Ocio terapéutico según Munné y Codina (1996)

Munné & Codina (1996), sugieren que el ocio además de su carácter compensatorio, permite superar las necesidades e insatisfacciones de la vida cotidiana, por su potencial liberador, siendo esta una fuente de creatividad e identidad, el ocio también puede ser un instrumento de terapia.

Por ende, el ocio, puede utilizarse en el marco de terapia, y ayudar a pacientes que padecen de algún sufrimiento mental y/o físico. Puede utilizarse en personas con problemas cardiovasculares, psicosomáticos, síndrome post vocacional/ desempleo, y hasta en la inserción de pacientes con problemáticas de consumo de sustancias.

En este caso, el objetivo terapéutico, es crear y diseñar programas de intervención asociados a actividades de ocio. Estas, pueden utilizarse con fines de terapia, a través de las diferentes actividades:

- manipulativos (como las tareas decorativas, cerámicas, orfebrería)
- expresivas (teatro, danza, música)
- motriz (actividad física: juegos y deportes)
- formativos (talleres, cursos),
- fuerte carga emocional (deporte de aventura, naturaleza, trekking)
- culturales (mímica, expresión dramática)

A través de lo explicitado se puede decir que el ocio terapéutico busca contemplar la acción terapéutica desde una base de aspiración, es decir, busca explotar las potencialidades de las personas para lograr una mejora en la calidad de vida. Como también fines preventivos, por medio de las actividades para compensar, solventar o prevenir problemas psicosociales. Y por último, promover el crecimiento y desarrollo personal.

3.3.4. Modelo de protección y promoción de la salud de ocio terapéutico.

El modelo de protección y promoción de la salud, establece que el objetivo del ocio terapéutico, es ayudar a las personas a superar y/o recuperarse, tras una

amenazada a su salud (protección de la salud) y a lograr el nivel más alto posible de salud (promoción de la salud) (Austin, 1996, en Etxebarria, 2000).

Por lo tanto, este modelo, sugiere que la misión del ocio terapéutico es utilizar las actividades, la recreación y el ocio para ayudar a la gente a enfrentar problemas que actúan como barreras de la salud y que aumente la salud integral.

El modelo se basa en cuatro supuestos: (Etxebarria, 2000)

- Perspectiva humanista:

Esta perspectiva plantea que cada persona es responsable de su salud y tiene la capacidad para tomar decisiones sabias y adecuadas para su salud.

Las personas tienen interacciones dinámicas, porque son personas activas, que influyen sobre el sistema y viceversa.

Además, las personas tienen la capacidad de desarrollarse a lo largo de la vida, ya que tienen la necesidad de realización de todo su potencial.

- Alto nivel de salud integral:

Dunn (1961, en Etxebarria, 2000), lo define “como un método integrado de funcionamiento, que está orientado a maximizar el potencial del individuo”. (p. 37)

Un alto nivel de salud integral, se logra cuando se vive en un entorno favorable y disfrutamos de una salud máxima integral.

Cabe destacar que los conceptos de salud y enfermedad, se lo plantea, como un continuo, donde en un extremo se encuentra la muerte y en el otro la salud integral máxima, y las personas van pasando por ese continuo a lo largo de su vida.

- Tendencia estabilizadora y autorrealizadora

El modelo de protección y promoción de la salud tiene dos fuerzas motivacionales; la tendencia estabilizadora y autorrealizadora.

Tendencia estabilizadora: hace referencia al mantenimiento del estado actual del sujeto, es un mecanismo de adaptación que ayuda a mantener el estrés a un nivel manejable, protegiéndolos del daño biofísico y psicológico. Está relacionado con la protección de la salud, en cuanto, se centra en los esfuerzos de evitar o alejarse de los estados negativos de enfermedad.

Tendencia autorrealizadora: está relacionado con la promoción de la salud, ya que se centra en los esfuerzos de alcanzar hacia un estado positivo de la salud.

- Salud:

King (1971, en Etxebarria, 2000), sugiere que la salud es “un estado dinámico del ciclo vital de un organismo, que implica una adaptación continuo al estrés del entorno interno y externo, mediante el uso de los propios recursos, para alcanzar el máximo potencial” (p. 38)

Descripción de los componentes del modelo de protección y promoción de la salud de ocio terapéutico.

Como se sabe este modelo busca a través, del ocio terapéutico ayudar a las personas a recuperarse o volver a lograr la estabilidad tras una amenaza a la salud y optimizar su potencial para lograr una calidad de vida máxima.

Este modelo cuenta con tres componentes fundamentales: (Etxebarria, 2000)

- El componente de actividades prescriptivas:

Cuando las personas enfrentan por primera vez una enfermedad o trastorno, estas experiencias pueden absorberlos por completo, provocando una sensación de falta de control de sus vidas, llevándolos a una sensación de indefensión.

Por lo tanto, para estas personas, las actividades resultan necesarias para recuperar la salud. La actividad viene a ser un medio, para que las personas comience a controlar sus vidas nuevamente y superar la sensación de indefensión.

El trabajo de los especialistas de ocio terapéutico es poder suministrar y estructurar actividades, y una vez inmersos en estas, las personas empiezan a sentir que son capaces de interactuar con su entorno, tienen experiencias de éxito y competencias, logrando así, recuperar el control de sus vidas.

- El componente recreativo:

La recreación en el ocio se considera desde diferentes puntos: la recreación como una actividad de ocio en el tiempo; la recreación como constructiva, ya que permite lograr objetivos y por último la recreación como restauradora porque permite al participante, recrearse, restaurarse físicamente, mentalmente y espiritualmente.

Entonces mediante la recreación, las personas pueden recuperar su equilibrio de tal forma, que la persona pueda encaminarse a la autorrealización, lograr sentimientos de dominio y logros; como también pueden divertirse mientras que aprendan nuevas destrezas, conductas, ideas, valores, etc.

- Componente de ocio:

Mientras que la recreación ayuda a recuperar, el ocio, ayuda al crecimiento. El ocio es un medio de autorrealización, porque ofrece oportunidades para desarrollarse mediante las habilidades con la que contamos. Por lo tanto, el ocio permite a las personas alcanzar sus potenciales.

3.4. Investigaciones sobre los beneficios psicológicos de la actividad de ocio

3.4.1 Beneficios psicológicos de la actividad deportiva

Existe muchas teorías e investigaciones, que plantean los beneficios que tiene la actividad física en la salud, y como esta, es un tipo de ocio, se puede decir, los beneficios que tiene este tipo de ocio.

Marquez (1995) sugiere que hay ciertas actividades físicas de tipo aeróbicas y/o rítmicas, como correr, ciclismo, nadar tienen grandes beneficios psicológicos: mejorar la autoconfianza, sensación de bienestar, satisfacción sexual, disminución de la ansiedad, disminución de la depresión y/o mejorar el rendimiento intelectual.

Estos efectos también tendrían un importante papel en la prevención de trastornos mentales. Dishman (1986, en Marquez, 1995) realizó una investigación con 1.750 médicos, cuyos resultados fueron que el 85% de los médicos prescribían ejercicio en la depresión, el 65% en casos de ansiedad y dependencia de ciertas sustancias y/o fármacos.

Otro aspecto positivo de la actividad física, es que disminuye la necesidad de medicación.

Folkins y Sime (1981) resume que los beneficios psicológicos dados por la actividad física son:

- La mejoría de aptitudes produce sensaciones de control y maestría, que conduce a sentimientos de bienestar.
- El ejercicio aeróbico facilita el entrenamiento mediante retroalimentación.
- El ejercicio es una forma de meditación.
- El ejercicio puede distraer a los estímulos causantes o productores de ansiedad

Como también puede ser utilizada con fines terapéuticos, ya que puede ayudar aquellas personas con trastornos mentales, con algún tipo de problema, sufrimiento o padecimiento relacionado con la vida cotidiana.

En resumen, se puede plantear partir de las diferentes investigaciones, la actividad física produce beneficios psicológicos como:

- Reducción del estado de ansiedad
- Reducción de los niveles de depresión
- Reducción del estrés mediante la disminución de la tensión muscular y la recuperación de la frecuencia cardíaca.
- Efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y en ambos sexos.
- Autoconfianza
- Autoestima
- Dependencia
- Mejora el ánimo y el locus interno de control
- Mejora el rendimiento académico y/o laboral
- Reduce los dolores de cabeza, espalda, habito no saludables como (alcohol/ tabaquismo)

3.4.2. Ocio en pacientes crónicos de hemodiálisis

Sanz, Capellà & Antonia (2012) plantean que en los últimos años, muchas investigaciones han abordado la búsqueda de satisfacción y la mejora en la calidad de vida en los pacientes crónicos de hemodiálisis.

Los trabajos que abordan esta perspectiva se han multiplicado ante la evidencia de que los pacientes en este tratamiento están sometidos a múltiples estresores físicos y psicosociales que requieren de estrategias de afrontamiento. No sólo para sobrellevar las demandas y los cambios en el estilo de vida causados por la enfermedad, sino también para hacer frente a sus efectos psicológicos, tales como la incertidumbre, el miedo y la ausencia de control.

Por lo que Sanz, Capellà & Antonia (2012) realizaron una investigación basada en las actividades de ocio en pacientes crónicos de hemodiálisis.

El campo del estudio fue el turno de tarde de los martes, jueves y sábados de la unidad de hemodiálisis en un hospital.

La muestra la constituyó la totalidad de pacientes (15) del turno de tarde y los profesionales de las unidades de crónicos (7) del mismo turno.

Las entrevistas fueron realizadas en la sala de hemodiálisis, desde las butacas y camas de cada paciente, obteniendo de ellos los permisos para las mismas.

Los datos se han recogido mediante observación, conversaciones informales y entrevistas semi estructuradas con preguntas abiertas, elaboradas mediante un guión flexible. Las entrevistas fueron grabadas y las grabaciones fueron transcritas al pie de la letra por los entrevistadores.

Los investigadores durante las sesiones de hemodiálisis realizaron diferentes actividades de ocio, como la utilización de disfraces, pintar mándalas, colorear dibujos, hablar y discutir de tema de interés por ej: fútbol.

Estas actividades fueron realizadas tanto por los pacientes como por los profesionales intervinientes en las sesiones.

Los resultados arrojados fueron:

Percepción del tiempo libre en la hemodiálisis

El tiempo conectado a la máquina, resulta ser un factor influyente negativamente en relación a la percepción de la enfermedad y en cómo le hacen frente a esta.

Acudir a las sesiones resulta monótono, pesado y rutinario. Frente a esto Sanz, Capellà & Antonia (2012) sugieren la idea, de que durante las sesiones se realicen diversas actividades.

La mayoría de los pacientes mostró entusiasmo y ganas de realizar estas actividades de ocio, planteando "Uno no sabe ya qué hacer". "La última media hora de diálisis es mortal". ""Ha sido una grata sorpresa colorear mándalas, me he relajado y he disfrutado". "He dejado de pintar el mándala y he mirado el reloj; se me había pasado una hora volando".

Necesidad del paciente de actividades recreativas y de ocio

Los pacientes opinan que estas actividades son positivas para su bienestar psicológico siendo una importante ayuda en muchos aspectos. Además en la observación, los investigadores habían apreciado ilusión por parte de los pacientes frente a estas actividades.

Estado de ánimo

Generalmente los pacientes cuando comienzan el tratamiento, su estado de ánimo disminuyen considerablemente, ya sea por el tiempo del tratamiento, los dolores y molestias propias de la enfermedad.

Los mismos pacientes plantean que hay enfermos más propensos a encerrarse en sí mismo por su delicada situación anímica. Se aíslan del resto durmiendo, demostrando desinterés por su enfermedad o por sus compañeros.

Además en las observaciones se puede ver cómo los pacientes más positivos sienten la necesidad de ayudar a los compañeros que están más desanimados.

Relación con los compañeros

Debido al tiempo del tratamiento, la unidad de hemodiálisis es, para muchos, su segunda casa y los enfermos y equipo sanitario como una familia.

Para lograr bienestar psicológico, en la unidad, es necesario establecer un buen clima. Es sumamente importante la relación entre los pacientes, ya que son personas que comparten tiempo, la enfermedad, el tratamiento, etc.

Por lo tanto, las relaciones entre ellos, si son positivas, resultarán favorables para el tratamiento, ya que en las interacciones se apoyarán, escucharán y acompañarán.

Por esta razón, realizar actividades de ocio influirá en el establecimiento de una buena relación interpersonal y asentará las bases para una futura relación de confianza, amistad y cariño.

Relación con el equipo profesional

Como se sabe, la interacción entre los pacientes y los profesionales es sumamente importante, ya que puede influir en el bienestar psicológico, en el clima y estado de ánimo de ambas partes.

Por lo tanto, realizar actividades de ocio, que incentivan esta interacción nos parece fundamental, tanto para la salud mental de los pacientes como de los profesionales.

Opinión del equipo profesional

En la investigación se tuvo en cuenta la opinión del equipo profesional, y la mayoría había apoyado la idea de forma entusiasta, con su participación activa o con su opinión positiva.

Pensaban que se debería seguir con más iniciativas de diversión y buen humor porque ayuda a crear un buen ambiente y a mejorar la comunicación con los pacientes.

Segunda parte:

Apartado

Práctico

1. Introducción

En el siguiente capítulo se explicitará la metodología utilizada en la siguiente investigación. Por lo tanto se expondrán los objetivos y preguntas de investigación, el enfoque, alcance y diseño de investigación, las características de la muestra, los instrumentos utilizados, el procedimiento de recolección de datos y el análisis de los mismos.

2. Objetivos de la investigación

Objetivos generales:

- Identificar y conocer las dimensiones del ocio serio en la población de la provincia de Mendoza, Argentina.

Objetivos específicos:

- Especificar los motivos de la práctica de ocio.
- Describir las cualidades terapéuticas de las actividades de ocio.

3. Preguntas de investigación

¿Existe la posibilidad de clasificar los diferentes tipos de ocio con sus debidas características?

¿Se podrá detallar los motivos de la práctica de ocio?

¿Las actividades de ocio, tienen cualidades terapéuticas?

4. Método

4.1 Tipo de estudio:

El estudio es de carácter descriptivo. Según León y Montero (2003) el estudio descriptivo tiene como propósito describir situaciones y eventos, es decir, cómo es y se manifiesta el fenómeno de dicha investigación.

Dankhe indica que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis” (1986, en Hernández Sampieri et al. 2006, 25.). Estos estudios miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar.

Describir es medir, es decir, que en los estudios descriptivos se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así, describir lo que se investiga.

Los estudios descriptivos miden de manera más bien independiente los conceptos o variables a los que se refieren. Aunque, desde luego, pueden integrar las mediciones de cada una de dichas variables para decir cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés, su objetivo no es indicar como se relacionan las variables medidas.

La investigación descriptiva requiere considerable conocimiento del área que se investiga para formular las preguntas específicas que busca responder. Además estos estudios ofrecen la posibilidad de predicciones. Los estudios descriptivos se centran en medir con la mayor precisión posible.

4.2. Enfoque:

Se encuadra dentro de la metodología cuantitativa. Para Hernandez Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2006) el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

El diseño que se va a aplicar es no experimental, es “un estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en el que sólo se observa los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (Hernández Sampieri, et al 2006, 205). La investigación no experimental es aquella en la que observamos un fenómeno

tal como se da en su contexto natural, para después analizarlos. No construimos ninguna situación, sino que observamos situaciones ya existentes, no provocadas por los investigadores.

Como refieren Hernández Sampieri et al. (2006, 205), “en la investigación no experimental las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir sobre ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos”.

4.3. Diseño de investigación

Dentro de la investigación cuantitativa, se trabajó con un Diseño Transversal con Encuestas en el cual se recolectan datos en un solo momento en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández Sampieri, 2006).

4.4. Participantes

El tipo de muestra es no probabilística, por lo cual las conclusiones no podrán ser generalizadas a la población, sino que únicamente serán referidas a los sujetos examinados.

La muestra no probabilística es definida como “La muestra dirigida o no probabilística, selecciona sujetos “típicos” con la vaga esperanza de que sean casos representativos de una población determinada.” Hernández Sampieri, et al, (2006, 262). Este tipo de muestra supone una selección informal y arbitraria y depende de la decisión del investigador.

La cantidad de sujetos examinados fueron 108, cuya característica es la edad ya que se utilizará la franja etaria comprendida entre los 18 y 69 años de edad. El criterio de inclusión se evaluó en función de lo que describan los sujetos al completar el cuestionario, es decir si cumplen con alguna actividad de ocio o tiempo libre. La exclusión de la franja etaria menor a 18 años se debe a que muchas veces, los tipos de ocio o actividades en el tiempo libre, es condicionada, por las elecciones de padres, como también condiciones dada desde las escuelas, ya que muchas veces se practican actividades de ocio en la misma institución, y la exclusión de la franja etaria de mayor de 69 años se debe a las condiciones físicas propias de la edad.

La muestra se dividió en tres rangos según la edad, el primer rango es de 18 a 29 años, el segundo es de 30 a 49 años y el último rango es de 50 a 69 años. Los criterios de división de rango, se basan en la cantidad y calidad de tiempo libre, condiciones/limitaciones físicas, situación laboral, académica.

5. Instrumentos

El primer instrumento que se utilizó es una encuesta sociodemográfica sobre las actividades que se realizan en el tiempo libre. La misma fue elaborada *ad hoc*, la cual cuenta con 6 preguntas, que la persona debe responder antes de realizar el inventario. El objetivo fue ampliar el conocimiento y conocer las características particulares de la muestra.

En este caso, se buscó conocer de la muestra: edad, sexo, nacionalidad, actividad cotidiana, actividades en el tiempo libre, frecuencia de la actividad e importancia

El segundo instrumento fue el “Inventario del Ocio serio”, el mismo es una adaptación y traducción al español de Codina y Pestana (2016) del instrumento original SLIM (Serious Leisure Inventory and Measure), creado por Gould, Moore, McGuire y Stebbins (200). El objetivo del inventario es medir el ocio serio y sus dimensiones o características. También dependiendo la respuesta del sujeto examinado se puede conocer si practica otro tipo de ocio, como el casual. Esta herramienta se divide en 18 dimensiones: perseverancia, esfuerzo, progreso de carrera, contingencia de carrera, enriquecimiento personal, autorrealización, habilidades de autoexpresión, habilidades individuales, autoimagen, gratificación, disfrute, recreación, retribución financiera, atracción grupal, logro grupal, mantenimiento grupal, ethos únicos e identidad. Las mismas derivadas de las 6 características del ocio serio, concepto que explica la carrera de ocio en la que se involucran las personas a lo largo de su vida con el fin de adquirir y expresar las destrezas necesarias en esas prácticas.

Este inventario que cuenta con 72 items, y cada pregunta tiene las siguientes opciones de respuesta: muy en desacuerdo; en desacuerdo; ni en acuerdo ni en desacuerdo; de acuerdo y totalmente de acuerdo. Cada sujeto que realice el inventario tendrá que marcar con una cruz la respuesta que le parezca la adecuada. La consistencia interna fue valorada en la adaptación al castellano, mediante el cálculo del coeficiente alpha de Cronbach que para la escala total fue de .94, oscilando entre

.50 y .91 en las 18 dimensiones componentes del instrumento (promedio de coeficiente=.81). También analizaron las características psicométricas y la validez estructural del SLIM a través del Análisis Factorial Confirmatorio (AFC). El modelo de medida ofreció adecuados índices, que si bien no son de ajuste óptimo, si presentan una aproximación acorde al modelo teórico subyacente. (Romero, Iraurgi, y Madariaga, 2014)

6. Procedimientos

A la hora de pensar el instrumento y encuesta para poder realizar dicha investigación, se rastrearon aquellos instrumentos utilizados para medir el ocio. Lo cual al no poder encontrar los mismos, se contactó vía e-mail con el investigador Roberts Stebbins, quien es uno de los referentes en la temática. El mismo, respondió, y envió el inventario creado por él, utilizado para su investigación. Además envió la traducción y adaptación al español del instrumento, el cual fue realizado por la Universidad de Barcelona.

Frente a los dos inventarios que pude obtener, se trabajaron de diferente manera. Con el inventario creado por el Robert Stebbins, el cual estaba en inglés, se buscó a un profesional de la carrera de traductorado, para que lo tradujese al español, luego se pidió a otra profesional, que tradujera el inventario en español al inglés, con el objetivo de poder hacer correcciones y observar posibles discrepancias. Esto se realizó a fin de lograr una adaptación lingüística.

Luego se comparó el inventario traducido con el inventario adaptado a nuestra cultura. Al no constatar diferencias, sino un buen trabajo del inventario, se decidió tomar el inventario adaptado al español para nuestra investigación. Antes de proceder a la toma, se realizó una prueba piloto, para realizar algún último ajuste. Luego se administraron las encuestas y los inventarios a sujetos de entre 18 a 60 años, hasta completar más de 100 sujetos examinados.

La toma y administración de los inventarios y encuestas fue a través del “google formulario”.

Presentación de los resultados

1. Caracterización de la muestra

A los efectos de responder a los objetivos de la investigación se describió las características personales de la muestra.

La caracterización de la muestra tiene como objetivo la descripción de ciertos datos pertinentes para la investigación. En este caso, los datos serían: edad, sexo, nacionalidad, actividad cotidiana, actividades en el tiempo libre, frecuencia de la actividad e importancia. El fin es profundizar el conocimiento.

La muestra quedó compuesta por 108 sujetos, cuyas edades oscilaban entre 17 y 72 años, la edad media era de 29 (DE=11,27) años. (Tabla 1)

En la muestra se incluye ambos sexos; mujeres 77(71,3%) y varones 31(28,7%). (Tabla 2). El 102 (94,4%) de los participantes eran nacidos en Argentina, mientras que solo 6 (5,6%) eran nacidos en otros países. (Tabla 3)

Se conoce que las personas realizaban diferentes actividades cotidianas, entre ellas: estudiar 46(42,6%), trabajar 34(31,5%), estudiar y trabajar 26(24,1%) y otros labores 2 (1,9%). (Tabla 4)

Por otro lado, todos los sujetos de la muestra practican alguna actividad de ocio, cuya frecuencia es; por única vez 1(0,93%), a veces 41(38%) y siempre 66 (61,1%). (Tabla 5)

En cuanto a las horas dedicadas a las actividades de ocio, se puede observar que; 32(29,6%) personas dedican de 1 a 3 hs, 45(41,7%), 3 a 6 hs y 3(28,7%), más de 6 hs.

Con respecto a la importancia que se le otorga al ocio, la media es de 8,52 (DE=1,609).

Tabla 1. Caracterización de la muestra: Edad

<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
29,07	11,27	17	72

Tabla 2. *Caracterización de la muestra: sexo*

Sexo	<i>f</i>	%
Mujer	77	71,3
Varón	31	28,7

Tabla 3. *Caracterización de la muestra: país de nacimiento.*

País	<i>f</i>	%
Argentina	102	94,4
Otro país	6	5,6
n	108	100

Tabla 4. *Caracterización de la muestra: actividad cotidiana*

Actividad	<i>f</i>	%
Estudia	46	42,6
Trabaja	34	31,5
Ambos	26	24,1
Otras labores	2	1,9
n	108	100

Tabla 5. *Frecuencia de las actividades de ocio.*

Frecuencia	<i>f</i>	%
Por única vez	1	0,93
A veces	41	38
Siempre	66	61,1
n	108	100

Tabla 6. *Horas que se dedicadas a actividades en tiempo libre*

Tiempo	<i>f</i>	%
--------	----------	---

De 1 a 3 hs	32	29,6
De 3 a 6 hs	45	41,7
Más de 6 hs	31	28,7
n	108	100

Tabla 7. Caracterización de la muestra: importancia de la actividad en tiempo libre.

<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
8,52	1,609	1	10

2. Objetivo general

Para poder responder al objetivo uno de la investigación, se llevó a cabo una distribución percentilar intramuestral para obtener los rangos bajo, medio y alto de las dieciocho dimensiones de las actividades de ocio. Es importante aclarar que no se cuenta con baremos locales, por lo que fue pertinente tener parámetros de comparación propios.

Tabla 8. Comparación en percentiles de las dimensiones de ocio serio.

<i>Subescalas</i>	<i>Percentiles</i>		
	25	50	75
Perseverancia	14	16	18
Esfuerzo	16	18	19
Progreso de carrera	14	16	18
Contingencia de carrera	14	16	18
Enriquecimiento personal	13	15	17
Autorrealización	13	15	17
Habilidades de autoexpresión	12	13	14
Habilidades individuales	16	16	18
Autoimagen	13	14	15
Gratificación	15	16	18
Disfrute	13	15	16
Recreación	15	16	18
Retribución financiera	14	15	17
Atracción grupal	14	16	17

Logro grupal	13	14	16
Mantenimiento grupal	15	17	19
Ethos único	12	14	15
Identidad	14	16	18

Perseverancia:

- Puntaje igual o menor a 14=nivel bajo de perseverancia.
- Puntaje entre 15 y 17=nivel medio de perseverancia.
- Puntaje mayor a 18 =nivel alto de perseverancia.

Esfuerzo:

- Puntaje igual o menor a 16=nivel bajo de esfuerzo.
- Puntaje entre 17 y 18=nivel medio de esfuerzo.
- Puntaje mayor a 19 =nivel alto de esfuerzo.

Progreso de carrera:

- Puntaje igual o menor a 14=nivel bajo Progreso de carrera.
- Puntaje entre 15 y 17 =nivel medio de Progreso de carrera.
- Puntaje mayor a 18 =nivel alto de Progreso de carrera.

Contingencia de carrera:

- Puntaje igual o menor a 14=nivel bajo Contingencia de carrera.
- Puntaje entre 15 y 17 =nivel medio de Contingencia de carrera.
- Puntaje mayor a 18 =nivel alto de Contingencia de carrera.

Enriquecimiento personal:

- Puntaje igual o menor a 13=nivel bajo Enriquecimiento personal.
- Puntaje entre 14 y 16 =nivel medio de Enriquecimiento personal.
- Puntaje mayor a 17 =nivel alto de Enriquecimiento personal.

Autorrealización:

- Puntaje igual o menor a 13=nivel bajo autorrealización.
- Puntaje entre 14 y 16 =nivel medio de autorrealización.
- Puntaje mayor a 17 =nivel alto de autorrealización.

Habilidades de Autoexpresión:

- Puntaje igual o menor a 12=nivel bajo de habilidades de autoexpresión.
- Puntaje de 13 =nivel medio de habilidades de autoexpresión.

- Puntaje mayor a 14 =nivel alto de habilidades de autoexpresión.

Habilidades individuales:

- Puntaje igual o menor a 16=nivel bajo de habilidades individuales.
- Puntaje de 17 =nivel medio de habilidades individuales.
- Puntaje mayor a 18 =nivel alto de habilidades individuales.

Autoimagen:

- Puntaje igual o menor a 13=nivel bajo de autoimagen.
- Puntaje de 14 =nivel medio de autoimagen.
- Puntaje mayor a 15 =nivel alto de autoimagen

Gratificación:

- Puntaje igual o menor a 15=nivel bajo de gratificación.
- Puntaje entre 16 a 17 =nivel medio de gratificación.
- Puntaje mayor a 18 =nivel alto de gratificación.

Disfrute:

- Puntaje igual o menor a 13=nivel bajo de disfrute.
- Puntaje entre 14 a 15 =nivel medio de disfrute.
- Puntaje mayor a 16 =nivel alto de disfrute.

Recreación:

- Puntaje igual o menor a 15=nivel bajo de recreación.
- Puntaje entre 16 a 17 =nivel medio de recreación.
- Puntaje mayor a 18 =nivel alto de recreación.

Retribución financiera:

- Puntaje igual o menor a 14=nivel bajo.
- Puntaje entre 15 a 16 =nivel medio.
- Puntaje mayor a 17 =nivel alto.

Atracción grupal:

- Puntaje igual o menor a 14=nivel bajo.
- Puntaje entre 15 a 16 =nivel medio.
- Puntaje mayor a 17 =nivel alto.

Logro grupal:

- Puntaje igual o menor a 13=nivel bajo.

- Puntaje entre 14 a 15 =nivel medio.
- Puntaje mayor a 16 =nivel alto.

Mantenimiento grupal:

- Puntaje igual o menor a 15=nivel bajo.
- Puntaje entre 16 a 18 =nivel medio.
- Puntaje mayor a 19 =nivel alto.

Ethos único:

- Puntaje igual o menor a 12=nivel bajo.
- Puntaje entre 13 a 14 =nivel medio.
- Puntaje mayor a 15 =nivel alto.

Identidad:

- Puntaje igual o menor a 14=nivel bajo.
- Puntaje entre 15 a 17 =nivel medio.
- Puntaje mayor a 18 =nivel alto.

Tabla 9. Estadísticos descriptivos según las subescalas del Inventario del ocio serio

Subescalas	M	DE	Mínimo	Máximo
Perseverancia	16,01	2,470	8	20
Esfuerzo	17,55	2,080	8	20
Progreso de carrera	16,25	2,584	8	20
Contingencia de carrera	15,92	2,855	6	20
Enriquecimiento personal	15,03	2,382	8	20
Autorrealización	15,06	2,542	8	20
Habilidades de autoexpresión	12,96	2,491	6	20
Habilidades individuales	16,60	2,422	6	20
Autoimagen	13,93	2,130	9	20
Gratificación	16,18	2,375	6	20
Disfrute	14,66	2,268	7	20
Recreación	16,28	2,195	10	20
Retribución financiera	15,38	2,564	7	20
Atracción grupal	15,56	2,330	11	20
Logro grupal	14,46	2,846	7	20
Mantenimiento grupal	16,77	2,456	7	20
Ethos único	13,91	2,84	7	20
Identidad	15,85	2,62	7	20

A partir de las tablas anteriores, será posible conocer los estadísticos descriptivos de las dieciocho dimensiones de las actividades de ocio. (Tabla 8 y 9)

Se puede observar, que el nivel de perseverancia es medio, ya que se obtuvo un puntaje promedio 16,01 (DE=2,470); con un puntaje mínimo de 8 y máximo de 20.

Con respecto a la dimensión de “esfuerzo” el nivel es medio, obteniendo un promedio de 17,65 (DE=2,080), con un puntaje mínimo de 8 y máximo de 20.

Se puede observar que el progreso de carrera, el nivel también es medio, con un promedio de 16,25 (DE=2,584), con un puntaje mínimo de 8 y máximo de 20.

La dimensión de contingencia de carrera, el nivel es medio, promedio 15,92 (DE=2,855), un puntaje mínimo de 6 y máximo 20.

Se puede contemplar que el nivel de enriquecimiento personal es medio, con un promedio de 15,03 (DE=2,382), con un puntaje mínimo de 8 y máximo de 20.

El nivel de autorrealización es medio, promedio de 15,06 (DE=2,542), con un mínimo de 8 y máximo 20.

La dimensión de habilidades de autoexpresión, da cuenta que el nivel es bajo, con un promedio de 12,96 (DE=2,491), con un puntaje mínimo de 6 y máximo de 20.

En cuanto a las habilidades individuales, el nivel es bajo, con un promedio de 16,60 (DE=2,422) con un puntaje mínimo de 6 y máximo 20.

En relación con la dimensión de autoimagen, el nivel es bajo, con un promedio de 13,93 (DE=2,130), puntaje mínimo de 9 y máximo de 20.

Se puede observar, que el nivel de gratificación es medio, ya que se obtuvo un puntaje promedio 16,18 (DE=2,375); con un puntaje mínimo de 6 y máximo de 20.

Con respecto a la dimensión de disfrute el nivel es medio, obteniendo un promedio de 14,66 (DE=2,268), con un puntaje mínimo de 7 y máximo de 20.

Se puede fijar que la recreación, el nivel también es medio, con un promedio de 16,28 (DE=2,195), con un puntaje mínimo de 10 y máximo de 20.

La dimensión de retribución financiera, el nivel es medio, promedio 15,38 (DE=2,564), un puntaje mínimo de 7 y máximo 20.

Se evidencia que el nivel de atracción grupal es medio, con un promedio de 15,56 (DE=2,330), con un puntaje mínimo de 7 y máximo de 20.

El nivel de logro grupal también es medio, promedio de 14,46 (DE=2,846), con un mínimo de 7 y máximo 20.

La dimensión de mantenimiento grupal, da cuenta que el nivel es medio, con un promedio de 16,77 (DE=2,456), con un puntaje mínimo de 7 y máximo de 20.

En cuanto al ethos único, el nivel es medio, con un promedio de 13,91 (DE=2,84) con un puntaje mínimo de 7 y máximo 20.

Por último la dimensión de identidad, el nivel es medio, con un promedio de 15,85 (DE=2,62), puntaje mínimo de 7 y máximo de 20. (Tabla 8 y 9)

Tabla 10. Frecuencia según los niveles de las subescalas del inventario del ocio serio

Subescalas	Niveles					
	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Perseverancia	29	26,9	46	42,6	33	30,6
Esfuerzo	31	28,7	40	37	37	34,3
Progreso de carrera	28	26	40	37	40	37
Contingencia de carrera	30	27,8	46	42,6	32	29,6
Enriquecimiento personal	28	25,9	46	42,6	34	31,5
Autorrealización	29	26,9	49	45,4	30	27,8
Habilidades de autoexpresión	52	48,1	15	13,9	41	38
Habilidades individuales	21	19,4	54	50	33	30,6
Autoimagen	48	44,4	25	23,1	35	32,4
Gratificación	35	32,4	45	41,7	28	25,9
Disfrute	30	27,8	40	37	38	35,2
Recreación	40	37	36	33,3	32	29,6
Retribución financiera	41	38	33	30,6	34	31,5
Atracción grupal	33	30,6	33	30,6	34	31,5
Logro grupal	37	34,3	34	31,5	37	34,3
Mantenimiento grupal	29	26,9	48	44,4	31	28,7
Ethos único	28	25,9	35	32,4	45	41,7
Identidad	32	29,6	47	43,5	29	26,9

Anteriormente, se mostró la tabla que abarca tanto la frecuencia como los niveles bajo, medio y alto de cada de dimensión. (Tabla 10)

Con respecto a la dimensión de perseverancia, 29 personas, es decir el 26,9%, obtuvieron un nivel bajo, 46(42,6) nivel medio y 33 (30,6%) un nivel bajo.

En relación al esfuerzo solo 31 personas (28,7%) obtuvieron nivel bajo, 40(37%) nivel medio y nivel alto 37 (34,3%).

Progreso de carrera, cuenta con 28 (26%) participantes que obtuvieron nivel bajo, 40 (37%) nivel medio y 40 personas (37%) alto.

De la dimensión contingencia de carrera se observaron 30(27,8%) sujetos con nivel bajo, 46 (42,6%), con nivel medio y 32 (29,6%) con nivel alto.

Se observa que en enriquecimiento personal, 28(25,9%) personas puntuaron con nivel bajo, 46 (42,6%) con nivel medio y 34 (35,5%) con nivel alto.

Es posible ver que en la dimensión de autorrealización, 29(26,9%) personas obtuvieron nivel bajo, 49 (45,4%) nivel medio y 30 (27,8%) de nivel alto.

En cuanto a la habilidades de autoexpresión, se obtuvo 52(48,1%) personas con nivel bajo, 15 (13,9 %) nivel medio y 41 (38%) de nivel alto. También la dimensión de habilidades individuales se encontró un nivel bajo de 21 personas (18,4%) nivel bajo, 54 (50%) nivel medio y 33 (30,6%) de nivel alto.

Con relación a la autorrealización, se observó que 48 personas (44,4%) obtuvo nivel bajo, 25 (23,1%) nivel medio y 35 (32,4%) de nivel alto.

Con respecto a la dimensión de gratificación, 35 personas, es decir el (32,4%), obtuvieron un nivel bajo, 45(41,7) nivel medio y 28 (25,9%) un nivel bajo.

En relación al disfrute solo 30 personas (27,8%) obtuvieron nivel bajo, 40(37%) nivel medio y nivel alto 38 (35,2%).

Recreación, cuenta con 40 personas (37%) que obtuvieron nivel bajo, 36 (33,3%) nivel medio y 32 personas (29,6%) alto.

De la dimensión; retribución financiera el 41(38%) participantes obtuvieron nivel bajo, 33 (30,6%) nivel medio y 34 (35,5%) de nivel alto.

Se observa que en atracción grupal, 33(30,6%) sujetos dan cuenta de un nivel bajo, 33 (30,6%) nivel medio y 34 (35,5%) de nivel alto.

Es posible ver que la dimensión de logro grupal, 37(34,3%) personas presentaron nivel bajo, 34 (31,5%) nivel medio y 37 (34,3%) de nivel alto.

En cuanto al mantenimiento grupal, se obtuvo que 29(26,9%) participantes obtuvieron nivel bajo, 48 (44,4 %) nivel medio y 31 (28,7%) de nivel alto.

También la dimensión de ethos único se encontró un nivel bajo de 28 personas (25,9%) nivel bajo, 35(32,4%) nivel medio y 45 (41,7%) de nivel alto.

La identidad, se observó que 32 (29,6%) sujetos obtuvieron nivel bajo, 47 (43,5%) nivel medio y 29 (26,9%) de nivel alto. (Tabla 10)

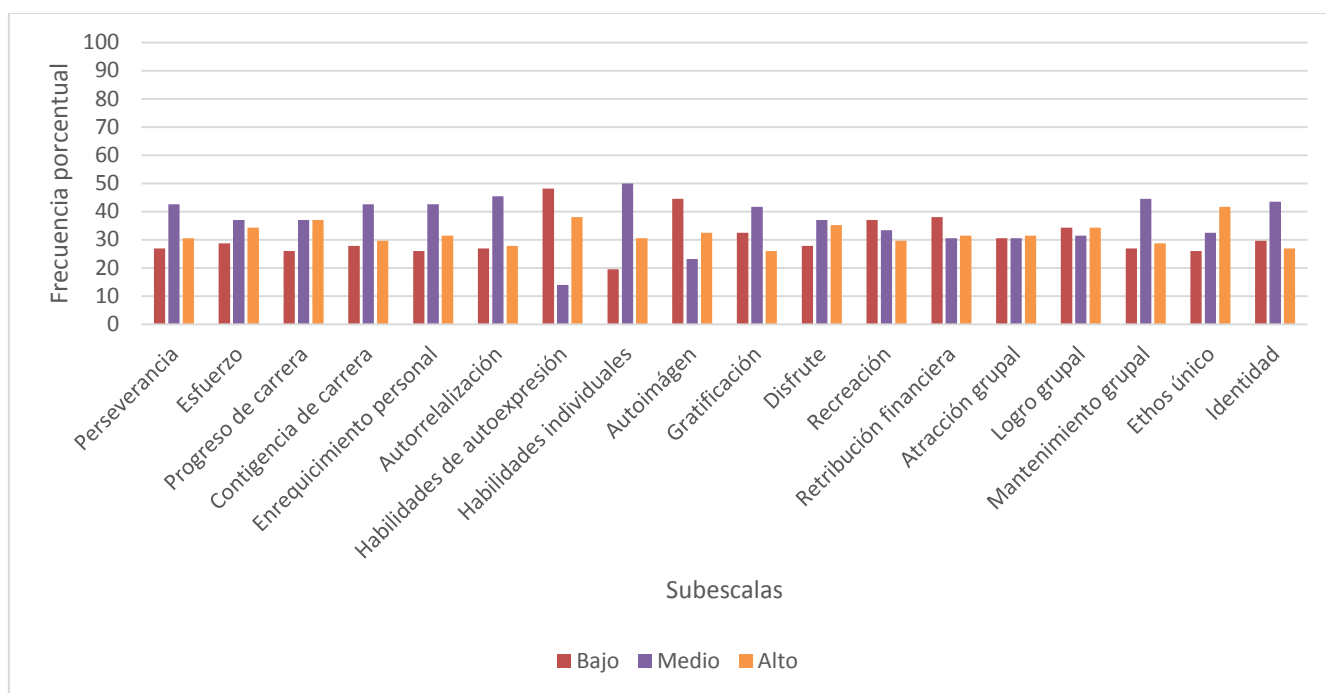


Figura 1. Todas las dimensiones de ocio serio, planteada por el inventario de ocio serio: "SLIM"

A la hora de la presentación y análisis de los resultados, se decidió conocer, si existe alguna diferencia en cuanto a las dimensiones de las actividades del ocio en relación a la edad.

Para poder conocer esto, se procedió a dividir la muestra de sujeto en grupos etario entre: 17 a 26 años ; 27 a 36 años, 37 a 46 años, 47 a 56 años, 57 a 66 años y 67 a 76 años.

Luego, se llevó a cabo un análisis de los promedios que se obtuvo en cada una de las sub escalas de acuerdo a los diferentes rangos etarios. Una vez realizado esto, no se pudo inferir diferencias entre esos puntajes. (Anexo tabla 12)

- **Segundo objetivo específico**

A través de la encuesta realizada, se pudo responder al segundo objetivo del proyecto de investigación. Este trata de conocer los motivos que llevan a las personas a realizar actividades de ocio. A partir de los datos arrojados se puede observar que los motivos por el cual las personas realizan actividades de ocio, son por obligación 1(9%), distracción 73 (18,5%), bienestar general 11(10,2%), salud 20(18,5%) y ninguno 3(2,8%).

Tabla 11. *Motivo por el cual se realizan las actividades de ocio*

<i>Motivo</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Salud	20	18,5
Distracción	73	67,6
Obligación	1	,9
Bienestar general	11	10,2
Ninguno	3	2,8
n	108	100

Análisis y discusión de los resultados

Se intentará en este capítulo analizar los resultados obtenidos, a la luz de los conceptos teóricos presentados anteriormente.

Si bien, el concepto de ocio serio es un tema original y novedoso, se presenta como dificultad el encontrar abundante bibliografía, ya que son muy escasas las investigaciones teóricas y empíricas sobre este tema.

Uno de los puntos que se decidió analizar y discutir, es respecto a las actividades cotidianas y la frecuencia de las actividades de ocio.

Se conoció que las personas realizaban diferentes actividades cotidianas, en primer lugar estudiar, luego trabajar, estudiar y trabajar y por ultimo otros labores. Por otro lado, se preguntó acerca de la frecuencia de la práctica de ocio; la mayoría de los sujetos respondieron que la realizan siempre, luego a veces, y solo algunos pocos, respondieron por única vez.

Frente a estos datos arrojados de las encuestas, se lo puede relacionar, con lo planteado por los autores Werneck, Stoppa, Isayama (2001, en Gomes, C., & Elizalde, R., 2009). Los mismos sugieren que “trabajo” para muchas personas significa obligación, y no como una posibilidad de realización humana. Por ende el trabajo aparece muchas veces como una situación de oposición a la libertad y al tiempo libre, por lo que el ocio surge como un supuesto de libertad, lejos de estas amarras y obligaciones del trabajo.

Además los autores exponen, que no hay que olvidarse del tipo de sociedad en la que vivimos, ya que esta, es una sociedad capitalista, donde el tiempo libre es tomado como una forma de reproducción de la fuerza del trabajo, con el objetivo de que los sujetos, produzcan y trabajen cada vez más. Como también en la actualidad, las exigencias de desempeño profesional crecen considerablemente, exigiendo mayor esfuerzo y/o prolonga las jornadas de trabajo.

También se preguntó acerca de la importancia que se lo otorga a las actividades de ocio, dando como resultado una media de 8,52. Si bien el puntaje es medianamente alto, se lo puede asociar a lo planteado por Gomes y Elizalde (2009), quienes consideran que en nuestro contexto latinoamericano actual, la visión del ocio es fuertemente influenciada por la lógica de la productividad que, en general, banaliza y subvalora los significados de este, cargándolos con prejuicios y connotaciones

negativas. De esta forma el ocio pasa a ser asociado a un tiempo vacío, tiempo de no hacer nada, vinculado a la pereza y la holgazanería. De este modo es confundido e identificado con la ociosidad.

Sin embargo en España, la forma de entender al ocio es un poco más amplia que en Latinoamérica, teniendo una connotación positiva, ya que el ocio es definido por ellos, como el "tiempo libre de una persona", ocupado para la "diversión u ocupación reposada". Desde esta perspectiva podemos observar cómo el ocio está relacionado con el tiempo libre, el descanso, la recreación y con lo lúdico. Como también en Francia se define al ocio como "disfrute del tiempo libre para descansar, divertirse o desarrollar al ser humano".

Otro punto de análisis y discusión, son los resultados de las tablas en el apartado de presentación, que muestra el análisis estadístico de las dimensiones, ya que se pudo medir, rangos, frecuencia, media, desviación estándar, puntaje máximo y mínimo de las dieciocho dimensiones presentes en dicha investigación.

Esto se lo puede relacionar con las investigaciones propuesta por Stebbins (2007) quien plantea y define las dimensiones del ocio serio, y crea junto a otros investigadores el inventario para poder medirlas. Estas dimensiones son: **perseverancia** relacionada con la firmeza y la constancia, **progreso de carrera** que hace referencia a que la persona hace de su actividad una profesión o carrera, **contingencia de carrera** significa que la persona logra mantener en el tiempo la actividad de ocio en una profesión o carrera, el **esfuerzo** basado en conocimientos, entrenamiento, experiencia o capacidad que se han adquirido, mediante el empeño.

También la **autorrealización** que es realización al máximo los propios talentos y carácter, el **enriquecimiento personal** es el autodesarrollo, **autoimagen**, es el realce de la imagen de uno mismo, **recreación** es la regeneración o renovación del self, **gratificación** hace referencia al ocio como satisfactorio y **disfrute** experimentar goce y placer

Las **habilidades individuales** comprende la utilización plena y realización de uno de los talentos, capacidades y potencial, y las **habilidades de autoexpresión** refiere a que los participantes no sólo se aplican, sino que expresan, sus habilidades, conocimientos y habilidades

Atracción, logro y mantenimiento grupal, refiere a los resultados grupales en cuanto a la participación y la asociación con el mundo social, las satisfacciones que se derivan de "la interacción dentro del grupo y de la sensación de pertenecer"

Retribución financiera remuneración de los productos o experiencia resultante de la participación ocio serio, **ethos único** este sugiere un mundo social específico que comparten los participantes de algún ocio serio, como las pautas comunicacionales, los valores, costumbres, y por último la **identidad**, que alude, a que los participantes tienden a identificarse fuertemente con sus actividades elegidas y/o personas que practican la misma actividad.

Si se ahonda mejor en los resultados sobre la frecuencia muestra que la población puntúa como frecuencia baja las siguientes dimensiones: habilidades de autoexpresión, retribución financiera, recreación, autoimagen. Por lo que se puede observar que esta población, buscaría en menor medida, actividades que brinde beneficios económicos, ni mejorar la percepción y renovación de sí mismo, ni expresar las habilidades y capacidad a través del ocio.

Las dimensiones que dieron una frecuencia alta: fueron **atracción grupal y ethos único**. Por lo que se pueden pensar, que la población preferiría aquellas las actividades grupales, que éstas conforme un mundo social (ethos) con ciertos valores y costumbres.

En relación al **logro grupal**, da como resultado una frecuencia alta y baja. Esto se puede relacionar, con que las personas de la muestra realizaban actividades de ocio tanto grupales como individuales. Por lo tanto aquellas personas que practican ocio grupal, la dimensión de logro grupal puntuaban una frecuencia alta. Diferente de las personas que realizan actividades individuales, que puntuaron más bajo.

La dimensión de **progreso de carrera** se encuentra una frecuencia medianamente alta, por lo que se podría asociar que las personas de esta muestra, buscan frecuentemente hacer de su ocio, una carrera y/o profesión.

Respecto a la frecuencia media, aparecieron las dimensiones de **perseverancia, esfuerzo, contingencia de carrera, enriquecimiento personal, autorrealización, habilidades individuales, gratificación, disfrute, mantenimiento grupal e identidad**. Por lo que se podría asociar, a que las personas de esta muestra, preferiría medianamente, actividades que sean placenteras, que les brinden

satisfacción, que puedan desarrollar y realizar al máximo las capacidades y talentos con las que cuentan, renovarse, crecer y potenciarse, e identificarse tanto con la actividad como con las personas que la realizan.

Con respecto a los rangos de las dimensiones, las personas ubican ciertas dimensiones a un rango medio, ni exagerado, ni disminuido. Estas dimensiones son: perseverancia, esfuerzo, progreso de carrera, contingencia de carrera, enriquecimiento personal, autorrealización, gratificación, disfrute, recreación, retribución financiera, atracción grupal, logro grupal, mantenimiento grupal, ethos único e identidad. Se lo puede pensar que la personas de la muestra, en promedio refiere y ubican aquellas actividades que requieren constancia, empeño, que pueda hacer de su ocio una carrera y/o profesión con remuneración económica, lograr resultados grupales, que le brinde satisfacción y placer, que comparta los valores, la cultura del mundo social en el que practica determinado ocio.

Si bien, la mayoría de las dimensiones son ubicadas en un nivel medio, hay tres dimensiones ubicadas en baja, estas son habilidades de autoexpresión, habilidades Individuales y autoimagen. Lo que podría deberse a que la población de la muestra, asocia en menor medida las actividades de ocio, como potenciadora de los talentos y capacidad propias, como una forma de expresarse, ni como un proceso de posibles cambios sobre la percepción de uno mismo.

Respecto al objetivo que busca especificar los motivos por lo que las personas practican algún ocio, a través de la encuesta, se concluye que los motivos por el cual las personas realizan actividades de ocio, en primer lugar es por **distracción**, luego por **salud** (mental y física), en tercer lugar por **bienestar general**, (esta categoría implica tanto la distracción como la salud), solo algunos respondieron por **obligación** y por ultimo aparece que **no hay algún motivo**.

Si se toma las tres variables que puntuaron más alto; distracción, salud y bienestar general. Se lo podría articular con la teoría de psicología del ocio y calidad en vida. Ya que Iso Ahola (1980, en Munné & Codina, 2002) considera que uno de los objetivos primordiales de la psicología social del ocio y la recreación, es su interés por la calidad de vida, siendo esta la conexión entre el trabajo y el ocio; la satisfacción y el bienestar individual-social.

Como también, si se considera la investigación de Felce y Perry (1995), quienes definen la calidad de vida como las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

A modo de síntesis, si se considera los resultados obtenidos por las prácticas de ocio, se puede observar los numerosos beneficios de las mismas. Ya que éstas han demostrado a través de la identificación y medición de las dimensiones que pueden potenciar habilidades, competencias, desarrollo personal y crecimiento del individuo, En otras palabras, se puede observar que las personas pueden desarrollar y fomentar la capacidad de perseverancia, esfuerzo, habilidades individuales, capacidades derivadas del trabajo y resultados grupales, renovación, innovación de uno mismo, mejorar la autoimagen, identificación, provocando a la vez, gratificación, disfrute y autorrealización. Como también la persona puede hacer de su ocio, una futura carrera y/o trabajo. Además las personas consideran que las actividades en tiempo libre, pueden brindar, salud, distracción, entretenimiento y esto los motivaría a seguir con la práctica.

Entonces, a partir de lo expuesto anteriormente, se lo puede asociar a lo que Munné y Codina (2002), consideran “ocio terapéutico”. Los autores sugieren que el ocio, no solo es un medio compensatorio, sino también, permite superar necesidades e insatisfacciones propias de la vida cotidiana y por su carácter liberador, es fuente de creación e identidad, así como un eficaz instrumento de terapia.

El ocio terapéutico se basa en la idea, de que la mayoría de las actividades de ocio, pueden tener fines terapéuticos. Este, va dirigido aquellos problemas mentales o físicos. Teniendo como objetivo diseñar, y aplicar programas para tratar diferentes problemas. En la actualidad varios autores han incrementado su interés por este ocio, y por esta razón, ya hay varias investigaciones, centradas en conocer, explorar la relación de ciertas actividades y los efecto terapéutico de las mismas. Munné y Codina (2002),

CONCLUSIONES

A continuación se expondrán las conclusiones que se han podido arribar en la presente investigación. Sin embargo, considero importante aclarar que dichas conclusiones no pueden generalizarse. Es decir, los datos deben circunscribirse a la muestra utilizada, dadas las características de la muestra con la que se trabajó (no probabilística intencional).

El presente trabajo de investigación aporta conocimientos científicos acerca del ocio, sus características, los beneficios del mismo, pero sobre todo, de como este, puede ser utilizado en el ámbito terapéutico.

Como sabemos, uno de los objetivos que ha guiado esta investigación es identificar y conocer las dimensiones del ocio serio en la población de Mendoza, Argentina. Como también especificar los motivos de la práctica de ocio, y describir las cualidades terapéuticas.

Para responder a estos objetivos se desarrolló una investigación teórica de los conceptos y temas fundamentales pertinentes.

Por otro lado se administró una encuesta para poder conocer las características propias de la muestra tomada y luego el “inventario del ocio serio”.

Gracias a ambas instancias se logró responder a los objetivos y arribar a las siguientes conclusiones:

A fin de lograr una síntesis adecuada a estos conceptos recordemos que el ocio serio es una práctica sistemática de una actividad *amateur*, de voluntariado o un *hobby*, suficientemente sustancial, interesante y plena centrado en adquirir y expresar la combinación de habilidades, conocimientos y experiencia específicos de la actividad. (Stebbins, 2007)

Se puede afirmar que el rango de edad de personas que practican algún tipo de ocio, puede ser bastante amplio, en la muestra de este estudio fue entre 17 y 76 años. Sin embargo, se pudo observar que la franja etaria de 17 a 26 años, se concentró gran parte de los sujetos (n=74), ya que la muestra total era de 108. Recordemos que el modo de recolección de datos fue a través de google formulario, lo que puede justificar la caracterización de la muestra, en este resultado específico.

Frente a esto, se decidió conocer, si existe alguna diferencia en cuanto a las dimensiones de las actividades del ocio en relación a la edad. A través del análisis de

los promedios que se obtuvo de cada sub escala, da cuenta, de que no se puede inferir diferencias entre los puntajes.

Se concluye que las personas si bien trabajan, estudian y/u otros labores, realizan actividades de ocio, con una frecuencia medianamente alta, a pesar de las características de la sociedad, las exigencias académicas, laborales.

Respecto a la importancia del ocio, se deduce que las personas de la muestra tienen una consideración medianamente alta sobre el ocio, a pesar de la connotación negativa, y de la asociación de la palabra ocio con la pereza, tiempo vacío y/o holgazanería en la sociedad latinoamericana.

En relación a los resultados de la frecuencia, se puede observar que esta población, buscaría en **menor medida**, aquellas actividades que brinden beneficios económicos, mejorar la percepción y la renovación de sí mismo, expresar las habilidades y capacidad a través del ocio. En cambio, un **alto porcentaje** de la población preferiría aquellas actividades grupales, que éstas conforme un mundo social (ethos) con ciertos valores y costumbres. Y **medianamente**, buscan actividades que sean placenteras, que les brinden satisfacción, que puedan desarrollar y realizar al máximo las capacidades y talentos con lo que cuentan, renovarse, crecer y potenciarse, e identificarse tanto con la actividad como con las personas que la realizan.

Un dato llamativo, es la dimensión de logro grupal ya que dio, como resultado una frecuencia alta y baja. Esto se puede relacionar, con que las personas de la muestra realizaban actividades de ocio tanto grupales como individuales. Por lo tanto aquellas personas que practican ocio grupal, la dimensión de logro grupal puntuaban una frecuencia alta. Diferente de las personas que realizan actividades individuales, que puntuaron más bajo. Como la dimensión de progreso de carrera se encuentra una frecuencia medianamente alta, por lo que se podría asociar que las personas de esta muestra, buscan frecuentemente hacer de su ocio, una carrera y/o profesión.

En **promedio**, las personas de la muestra, ubican aquellas actividades que requieren constancia, empeño, que pueda hacer de su ocio una carrera y/o profesión con remuneración económica, lograr resultados grupales, que le brinde satisfacción y placer, que comparta los valores, la cultura del mundo social en el que practica determinado ocio. Sin embargo hay solo tres dimensiones ubicadas en un rango bajo, lo que podría deberse a que por debajo del promedio, asocia las actividades de ocio, como potenciadora de los talentos y de capacidades propias, como una forma de

expresarse, ni como un proceso de posibles cambios sobre la percepción de uno mismo.

En respuesta al segundo objetivo, que busca especificar los motivos de la práctica de ocio, se concluye que el ocio es realizado por las personas, porque consideran que este puede brindar: salud física y mental, tiempo de entretenimiento, pasa tiempo, distracción, gratificación. Como también gran parte de la muestra expreso la combinación de salud y distracción que les otorga, motivándolos para seguir practicándolo.

Respecto al último objetivo, el cual plantea conocer las cualidades terapéuticas de las actividades de ocio. Se puede decir que además de los fundamentos teóricos e investigaciones explicitadas en el apartado tres del marco teórico y si se toma los datos arrojados acerca de las dimensiones y de los motivos de la práctica de ocio, esto da cuenta, de que el ocio puede utilizarse como una herramienta más en el ámbito terapéutico, lo que para algunos autores interesado en la temática, lo denominan “ocio terapéutico”.

Sugerencias

A partir del trayecto realizado durante dicha investigación, algunas recomendaciones que se podrían realizar son:

- Debido a que el ocio es un tema bastante novedoso y nuevo, por lo que las teorías e investigaciones son escasas sería apropiado seguir investigando la temática.
- La creación de baremos locales, para obtener resultados con mayor precisión.
- Durante los diferentes momentos de la investigación, se encontró con autores que relacionaban el ocio serio y calidad de vida, por lo que sería importante para las próximas investigaciones, medir ambos conceptos simultáneamente.
- Realizar muestras que se encuentren equilibradas tanto en edad, como en cantidad de sujetos.

Limitaciones

Los obstáculos presentados a lo largo de la dicha investigación, fueron con respecto a los escasos material bibliográfico e investigaciones tanto sobre el ocio, como con temas relacionados al mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Badii, M. H., Guillen, A., Cerna, E., & Valenzuela, J. (2011). Nociones Introductorias de Muestreo Estadístico. *Revista Daena (International Journal of Good Conscience)*, 6(1), 89-105. Recuperado de <http://www.spentamexico.org/v6-n1/89a105.pdf>
- Canavos, G. C., Meyer, P., Spiegel, M., & Mendenhall, S. (1988). Probabilidad y Estadísticas. *Licenciatura en Ingeniería en Informática* [versión electrónica]. Recuperado de <http://cruv-fiec.com/images/oferta/LII/Descripcin-de-materias-LII.pdf#page=29>
- Cataldi, Z., & Lage, F. J. (2004). *Diseño y organización de tesis*. Nueva Librería. Recuperado de <http://laboratorios.fi.uba.ar/lie/libro/indice.pdf>
- Codina, N. (1999). Tendencias emergentes en el comportamiento de ocio: el ocio serio y su evaluación. *Revista de Psicología Social*, 14(2-3), 331-346. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/021347499760260028>
- Codina, N., & Cava, M. J. (2002). El ocio en el sistema complejo del self. *Propuestas alternativas de investigación sobre ocio*, 57-72. Recuperado de http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio20.pdf#page=57
- Codina, N. (2007). Entre el ocio, el turismo y el consumo. El tiempo y la apropiación del tiempo. *Perspectivas y retrospectivas de la Psicología Social en los albores del siglo XXI*, 205-214. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Nuria_Codina/publication/262733392_Entre_el_ocio_el_consumo_y_el_turismo_El_tiempo_y_la_apropiacion_del_tiempo/links/0046353b30c340deb4000000/Entre-el-ocio-el-consumo-y-el-turismo-El-tiempo-y-la-apropiacion-del-tiempo.pdf
- Codina, N. C. M., & Pestana, J. V. (2010). Valores asociados al tiempo de las mujeres dedicado a las actividades físico-deportivas. *ADOZ. Revista de Estudios de Ocio*. 33, 43-57. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/113450>

- Codina, N. y Pestana, J. V. (2016). Inventario del Ocio Serio (trabajo en prensa). Traducción y adaptación de los autores
- Codina, N., & Pestana, J. V. (2016). Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y Perspectiva Temporal en los jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, 25(2), 53-60. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102009.pdf>
- Codina, N., Pestana, J. V., & Stebbins, R. A. (2017). Los ocios serio y casual en la construcción de la identidad juvenil. Un estudio basado en la autoexpresión de los participantes. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(1), 65-80. Recuperado de <https://revistaobets.ua.es/article/view/2017-v12-ex1-los-ocios-serio-y-casual-en-la-construccion-de-la-identidad-juvenil>
- Colombo, V. y Cifre Gallego, E (2012). La importancia de recuperarse del trabajo: una revisión del Dónde, Cómo y por qué. *Papeles del Psicólogo*, 33 (2), 129-37. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77823407006.pdf>
- Cuenca Cabeza, M. (2009). Más allá del trabajo: el ocio de los jubilados. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 9(1), 13-42. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/271/27113836002.pdf>
- Daniel, W. W. (2003). *Bioestadística*. Limusa. Recuperado de <http://dspace.ucbscz.edu.bo/dspace/bitstream/123456789/10331/3/1670.pdf>
- Dattilo, J., Kleiber, D., & Williams, R. (2000). Autodeterminación y aumento del disfrute: un modelo psicológico de prestación de servicios de ocio terapéutico. *Modelos de intervención en ocio terapéutico*, 11, 69-88. Recuperado de <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio11.pdf#page=69>
- De Francisco, R., & Laura, I. (2010). El Ocio Digital como factor de Alfabetización Digital. In *Alfabetización mediática y culturas digitales* (párraf 11). Universidad de Sevilla. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31338276/El_ocio_digital_como_factor_para_la_alfabetizacion_digital.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1523976505&Signature=iUe5u0ZsC9ojHiVT8fv0ZFAXF6E%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DEl_ocio_digital_como_factor_para_la_alfa.pdf

- Del Carpio, P., Álvaro, J. L., & Garrido, A. (2014). El significado del trabajo: aproximaciones teóricas y empíricas. *Psicología de las Organizaciones y del Trabajo. Apuestas de Intervención* [versión electrónica]. Recuperado de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4493/1/Psicolog%C3%ADa_organizaciones_trabajo..pdf#page=133
- Etxebarria, S. G. (Ed.). (2000). *Modelos de intervención en ocio terapéutico*. Universidad de Deusto. Recuperado de http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio11.pdf
- Fernández, S. F., Sánchez, J. M. C., Córdoba, A., Cordero, J. M., & Largo, A. C. (2002). *Estadística descriptiva*. ESIC Editorial. Recuperado de <https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=31d5cGxXUnEC&oi=fnd&pg=PA9&q=estadisticos+descriptivos&ots=gBjTJgJXmQ&sig=xkPPnsY7BiZuEVaeNca1dyH9Csc#v=onepage&q&f=false>
- García, M. A., & Gómez, L. (2003). Efectos de los talleres de ocio sobre el bienestar subjetivo y la soledad en las personas mayores. *Revista de psicología social*, 18(1), 35-47. Recuperado de <http://webdeptos.uma.es/psicologiasocial/luisgomez/Efectos%20de%20los%20talleres%20de%20ocio.pdf>
- Gomes, C., & Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad. Contradicciones y desafíos. *Polis. Revista Latinoamericana*, (22). Recuperado de <https://journals.openedition.org/polis/2687>
- Gómez, M., & Sabeh, E. (2001). Calidad de vida: Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. Salamanca: *Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca*. http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38683739/CALIDAD_DE_VIDA.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1500077062&Signature=aWfc mDUu71Vb02yXAG7tUj8kW54%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DCalidad_de_Vida._Evolucion_del_Concepto.pdf
- Guenoun Sanz, M., Capellà, B., & Antonia, M. (2012). ¿ Cómo influye en los pacientes crónicos de hemodiálisis la organización de actividades de ocio durante sus

- sesiones?. *Enfermería Nefrológica*, 15(1), 57-62. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2254-28842012000100008&script=sci_arttext&tlng=en
- Gould, Moore, D., McGuire, F., y Stebbins, R. A. (2008). Inventario de ocio serio y medida. *Revista de Investigación Ocio*, 40 (1), 47-68. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048008.pdf>
- Kleiber, D. A. (2012). Optimizando la experiencia de ocio después de los 40. *Arbor*, 188(754), 341-349. Recuperado de <file:///C:/Users/MI%20EQUIPO/Downloads/1467-1470-1-PB.pdf>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., & Pérez, M. D. L. L. C. (1998). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- León, O. y Montero, I. (2003). *Métodos de investigación en Psicología y Educación*. Madrid: McGraw-Hill.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206. Recuperado de <file:///C:/Users/MI%20EQUIPO/Downloads/Dialnet-BeneficiosPsicologicosDeLaActividadFisica-2378944.pdf>
- Matamala, F. M., & Codina, N. (1992). Algunos aspectos del impacto tecnológico en el consumo infantil del ocio. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, (53), 113-126. Recuperado de <file:///C:/Users/MI%20EQUIPO/Downloads/9292-14958-1-PB.pdf>
- Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, (23).
- Meléndrez, E. H. (2006). Cómo escribir una tesis. *La Habana: Ciencias Médicas*. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/46055029/como_escribir_tesis.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1527739251&Signature=9BYvJzaRlliwoZe9xLx%2F85uoA04%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_Como_esc.pdf

- Molano, M. M., & Agustín, I. B. (2006). El ocio terapéutico. In *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo* (133-154). Universidad de La Rioja. Recuperado de <file:///C:/Users/MI%20EQUIPO/Downloads/Dialnet-ElOcioTerapeutico-2756889.pdf>
- Munné, F. & Codina, N. (2002). Ocio y tiempo libre: consideraciones desde una perspectiva psicosocial. *Revista Licere- Brasil* 5 (1), 59-72. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Nuria_Codina/publication/282185263_Ocio_y_tiempo_libre_consideraciones_desde_una_perspectiva_psicosocial/links/5606c93d08ae8e08c091fdca.pdf
- Munné, F. (2017). Psicosociología del tiempo libre. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 5(9). Recuperado de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/2094/2096>
- Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure. *Springfield, I*, 11, 295-306. Recuperado de http://funlibre.org/revistarecreacion.net/REVISTA_LATINOAMERICANA_DE_RECREACION_NUMERO_2_ENERO-JUNIO_2012.pdf#page=138
- Páramo, M. A. (2012) Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Parra, J. M. (1995). *Estadística Descriptiva E Inferencial I*. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35987432/ESTADISTICA_DESCRPTIVA_E_INFERENCIAL.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1529422789&Signature=5kEqRkPZ%2FE4s4ayVzywA0UtGrQ%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DCOLEGIO_DE_BACHILLERES.pdf
- Peiró, J.M. y Prieto, F. (1996). *Tratado de Psicología del Trabajo*. Madrid: Síntesis. Recuperado de <file:///C:/Users/Maria%20Jose%20Luján/Downloads/Tema%201-PTRRHH.pdf>
- Perez, R. (2010). *Nociones básicas de estadística*. Departamento de Economía Aplicada de la Universidad de Oviedo. Recuperado de <https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=0mHWT5Zs7pIC&oi=fnd&pg=PA7&d>

[g=nociones+basicas+de+estadisticas+&ots=0as8P1nczs&sig=cheYHndArxP1LAsLzdFV1
clhZY#v=onepage&q=nociones%20basicas%20de%20estadisticas&f=false](https://www.repositorio.cepal.org/es/publicaciones/0a8P1nczs&sig=cheYHndArxP1LAsLzdFV1clhZY#v=onepage&q=nociones%20basicas%20de%20estadisticas&f=false)

- Rojek, C. (1997). Leisure theory: Retrospect and prospect. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 20, 383-400. Recuperado de <http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/viewFile/1463/1472>
- Romero, S., Iraurgi, I., & Madariaga, A. (2017). Valoración psicométrica de la versión española del SLIM (Serious Leisure Inventory and Measure) en contextos deportivos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 63-70. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048008.pdf>
- San Martín, J. E. (1997). Revision De Libros/Book Review. *Psicothema*, 689. Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/137.pdf>
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272. Recuperado de <http://www.seriousleisure.net/uploads/8/3/3/8/8338986/reflections13.pdf>
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25. Recuperado de <http://www.seriousleisure.net/uploads/8/3/3/8/8338986/reflections16.pdf>
- Stebbins, R. A. (2004b). *Between work and leisure: The common ground of two separate worlds*. New Brunswick, NJ: Transaction. Recuperado de <http://www.seriousleisure.net/between-work-and-leisure---description.html>
- Stebbins, R. A. (2005). Project-based leisure: Theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24, 1-11. Recuperado de <http://www.seriousleisure.net/uploads/8/3/3/8/8338986/reflections26.pdf>
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick, NJ: Transaction. Recuperado de <http://www.seriousleisure.net/concepts.html>
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers. Recuperado de <https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=ZYz28nAuUGMC&oi=fnd&pg=PR11&>

[dg=Stebbins,+R.+A.+\(2007\).+Serious+leisure:+A+perspective+for+our+time.+New+Brunswick,+NJ:+AldineTransaction.+&ots=ZSMum7_lxB&sig=NqyLylhSwGXR7bE7hLu-tnaJOZI](#)

Stebbins, R. A. (2012). Compromiso temporal discrecional: efectos sobre la elección y el estilo de ocio. *Arbor*, 188(754), 293-300. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2003>

Tomaseti Solano, E., Sánchez Casado, N., & García Marí, J. H. (2014). *Google Drive: una herramienta para el desarrollo de cuestionarios online*. Recuperado de <http://repositorio.upct.es/handle/10317/4093>

Anexos

Encuesta sobre actividades en tiempo libre

❖ EDAD:.....

❖ SEXO:.....

❖ ESTUDIO O TRABAJO (ESPECIFIQUE):

1) ¿Hace alguna actividad fuera de su trabajo/estudio?

Si ☐ No ☐ ¿Cuál?.....

2) Si tu respuesta fue SI, ¿Por qué la realiza?

.....

3) ¿Cuándo realiza la actividad?

Por única vez ☐ A veces ☐ Siempre ☐

4) ¿En promedio cuántas horas semanales le destina a la realización de su actividad?

Entre una y tres horas ☐ Entre tres y seis horas ☐ Más de seis horas ☐

5) Del 1 al 10 ¿Qué importancia le da a la realización de actividad en su tiempo libre? Marque con un cruz

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

SLIM

El SLIM es un test que mide el ocio y sus características.

Responda a las siguientes preguntas referidas a su ocio/ actividad en tiempo libre, las mismas pueden estar relacionadas o ser diferente al trabajo, labor cotidiano o estudio.

El ocio o actividades que ud realice están representada en cada pregunta por: (*). Al ver este signo en la afirmación piense en su actividad y ocio.

MI OCIO/ ACTIVIDAD EN TIEMPO LIBRE ES: _____

MARQUE CON UNA CRUZ.

1. (*el ocio o actividad que realizo) ha mejorado mi auto-imagen.
Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___
Totalmente de acuerdo___
2. Me siento importante cuando yo soy parte de los logros de mi grupo de (* ocio o actividad que realizo)
Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___
Totalmente de acuerdo___
3. A menudo soy reconocido como un aficionado (persona que practica una actividad como ocio) a (*)
Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___
Totalmente de acuerdo___
4. Mis experiencias en (*ocio o actividad que realizo) son profundamente gratificantes. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___**
Totalmente de acuerdo___
5. La actividad de mi grupo de (*) es importante para mí. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___**
Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___
6. Me siento revitalizado después de dedicar un tiempo a (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
7. Desde que empecé (*), he mejorado. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
8. (*) me produce un profundo sentimiento de satisfacción. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
9. Siento que participar en (*) ha sido enriquecedor. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
10. (*) es una forma de mostrar mis habilidades y capacidades. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
11. Comparto muchos de los sentimientos de mis compañeros de (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**

12. Me encuentro con otras personas aficionadas (personas que practica la actividad) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___
Totalmente de acuerdo___
13. Quienes me conocen saben que (*) es una parte mí misma/o. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
14. Desde que empecé (*), he progresado. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
15. Los otros me identifican como un aficionado (persona que practica una actividad como ocio) a (*)**Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___
Totalmente de acuerdo___
16. Para mí, (*) es intensamente gratificante. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
17. Mi visión sobre mí misma/o ha mejorado con mi ocio o actividad que realizo. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___
Totalmente de acuerdo___
18. Estoy dispuesta/o a hacer un esfuerzo considerable para ser más calificado en (*)**Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___
Totalmente de acuerdo___
19. (*) permite expresar mis conocimientos y mi experiencia. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
20. Prefiero asociarme con personas que se dedican a (*)**Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
21. (*) me permite expresar quién soy yo. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
22. Valoro interactuar con personas que están involucradas en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
23. Es importante que realice funciones que den unidad a mi grupo de (*)**Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
24. Comparto sentimientos que son comunes entre los aficionados a (*)**Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
25. Reconozco que determinadas situaciones, han influido en mi implicación en mi ocio(*)**Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___
Totalmente de acuerdo___
26. Comparto con otros aficionados a (*) los mismos ideales. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
27. Han existido momentos decisivos en (*) que han influido significativamente en mi implicación. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
28. He recibido una compensación económica por mi experiencia en (*)**Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___

Totalmente de acuerdo___

29. Disfruto con (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
30. Hago un considerable esfuerzo para mejorar mis habilidades en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
31. Mi conocimiento de (*) se evidencia cuando practico este ocio o actividad. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
32. He mejorado en (*) desde que empecé a participar. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
33. La imagen que tengo de mí misma/o ha mejorado desde que empecé (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
34. He tenido algunos altibajos en (*) que han influido mi involucración en este ocio o actividad. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
35. Me han pagado dinero por mis habilidades y experiencia en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
36. Supero las dificultades en (*) siendo perseverante. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
37. Siendo perseverante he superado las adversidades en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
38. Si encuentro obstáculos en (*) persisto hasta superarlos. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
39. Creo que he hecho progresos en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
40. Demuestro mis habilidades y capacidades en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
41. He recibido alguna retribución económica por mis esfuerzos en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
42. Encuentro placentera/o (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
43. Encuentro una profunda satisfacción al (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
44. El sentimiento de logro grupal en (*) es importante para mí. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
45. (*) ha facilitado que me dé cuenta de mis potencialidades. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
46. Me siento estimulado después de participar en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de**

- acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___
47. Para mí es importante garantizar la cohesión de mi grupo de (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 48. Si en (*) encuentro una tarea difícil, persevero hasta completarla. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 49. Mi individualidad/ personalidad se expresa en (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 50. Disfruto interactuando con aficionados de (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 51. Los logros de mi grupo de (*) son muy importantes para mí. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 52. (*) ha mejorado lo que pienso acerca de mí misma. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 53. Alcanzo mi potencial en (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 54. Me doy cuenta de todo mi potencial al (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 55. Me siento como nueva/o después de (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 56. Contribuyo a la unidad de mi grupo de (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 57. Ayuda a mi grupo de (*) en la consecución de un logro, me hace sentir importante .**Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 58. . Quién soy yo, se expresa a través de mi participación en (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 59. Me esfuerzo para ser más competente en (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 60. Comparto muchos de los ideales de mi grupo de (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 61. Para mí (*), es agradable. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 62. (*) ha añadido riqueza en mi vida. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 63. Hago pleno uso de mis aptitudes cuando (*) **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**
 64. Para mí (*), es divertida/o. **Muy en desacuerdo___ En desacuerdo___ Ni de acuerdo ni en desacuerdo___ De acuerdo___ Totalmente de acuerdo___**

65. Económicamente, me ha beneficiado mi involucración en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
66. Mis experiencias en (*) han enriquecido mi vida. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
67. (*), para mí, es una expresión de mí misma/o. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
68. Otros reconocen que me identifico con (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
69. Involucrándome en (*), ha añadido riqueza a mi vida. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
70. Para mí (*) es estimulante. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
71. Practico para mejorar mis habilidades en (*) **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___
72. En mi opinión, hay ciertos eventos relacionados con (*) que han condicionado mi implicación en esta actividad. **Muy en desacuerdo**___ **En desacuerdo**___ **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**___ **De acuerdo**___ **Totalmente de acuerdo**___

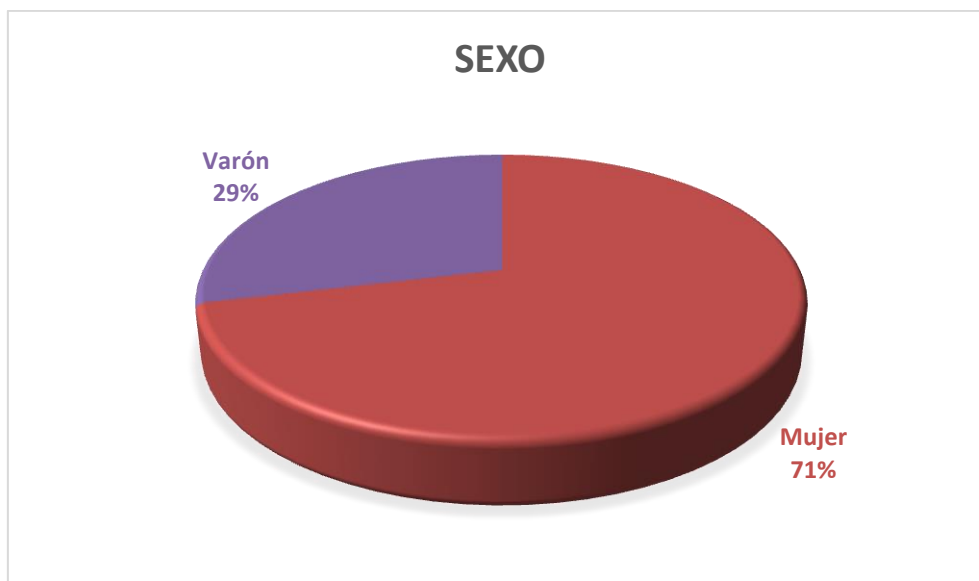


Figura 1. Caracterización de la muestra: sexo



Figura 2. Caracterización de la muestra: país de nacimiento.

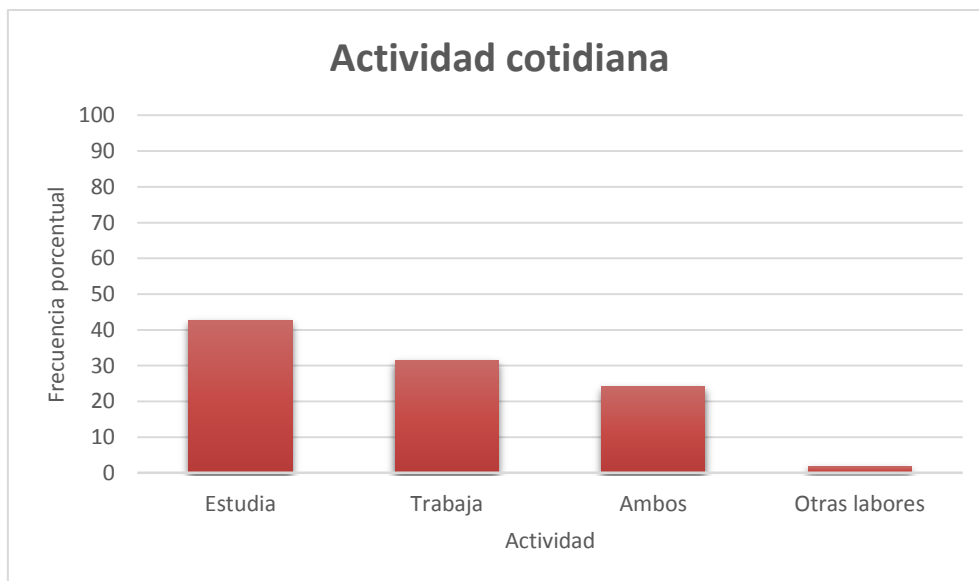


Figura 3. Caracterización de la muestra: actividad cotidiana

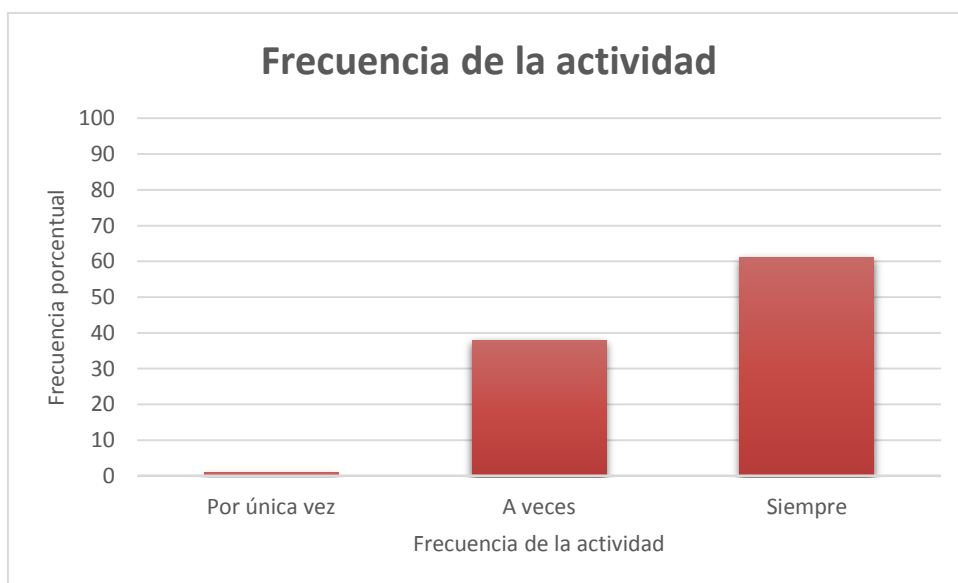


Figura 4. Caracterización de la muestra: frecuencia de la actividad

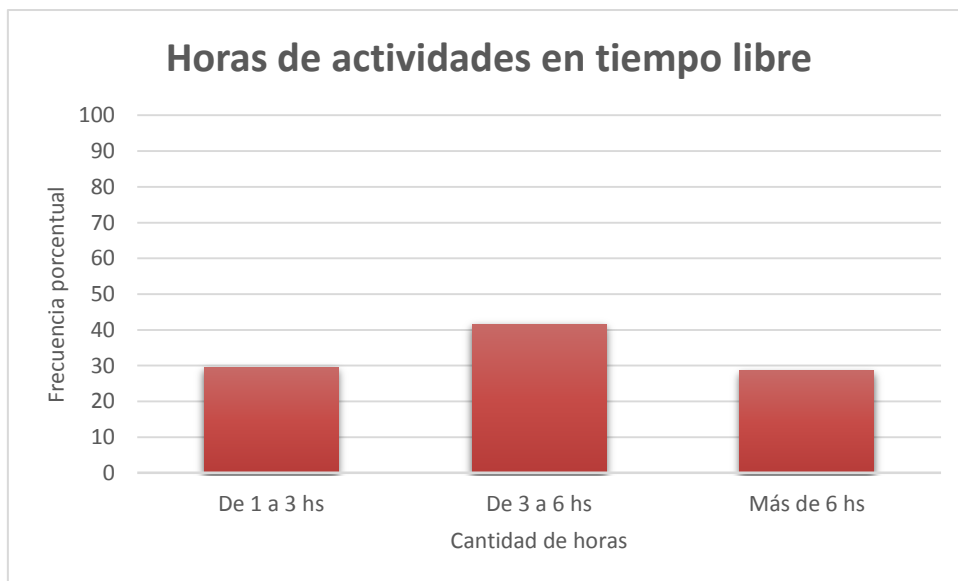


Figura 5. Caracterización de la muestra: horas dedicadas a las actividades en tiempo libre



Figura 6. Motivos por el cual se realizan actividades de ocio

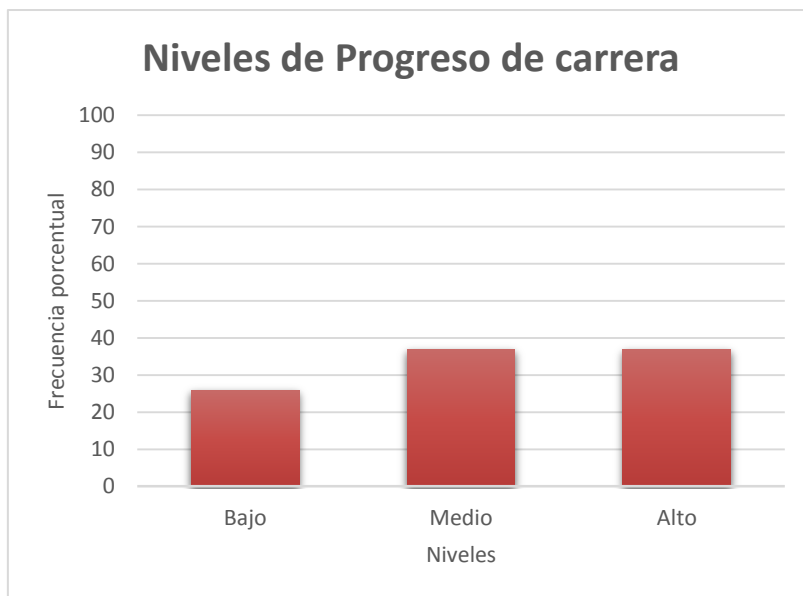


Figura 7. Dimensiones del ocio serio: niveles de progreso de carrera



Figura 8. Dimensiones del ocio serio: niveles de perseverancia

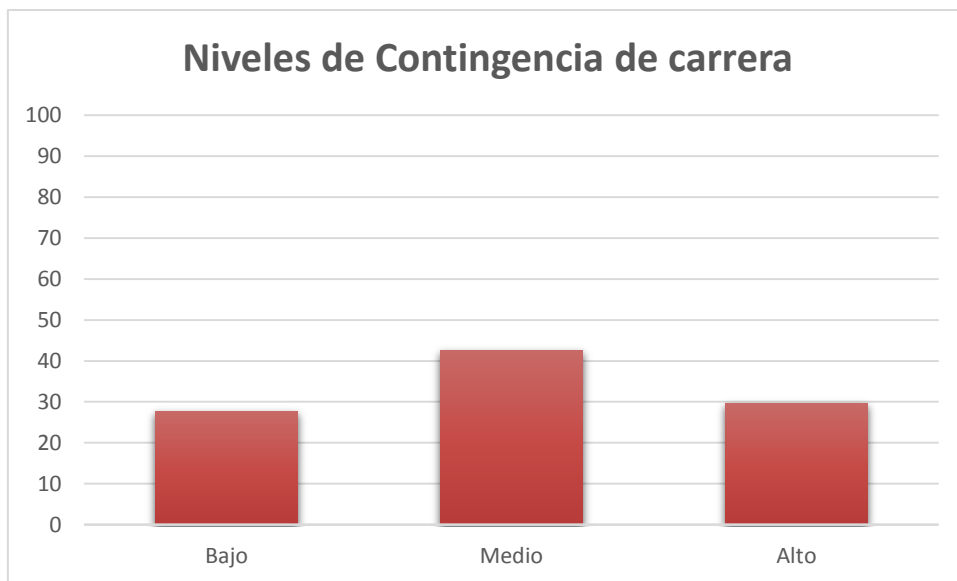


Figura 8. Dimensiones del ocio serio: niveles de contingencia de carrera

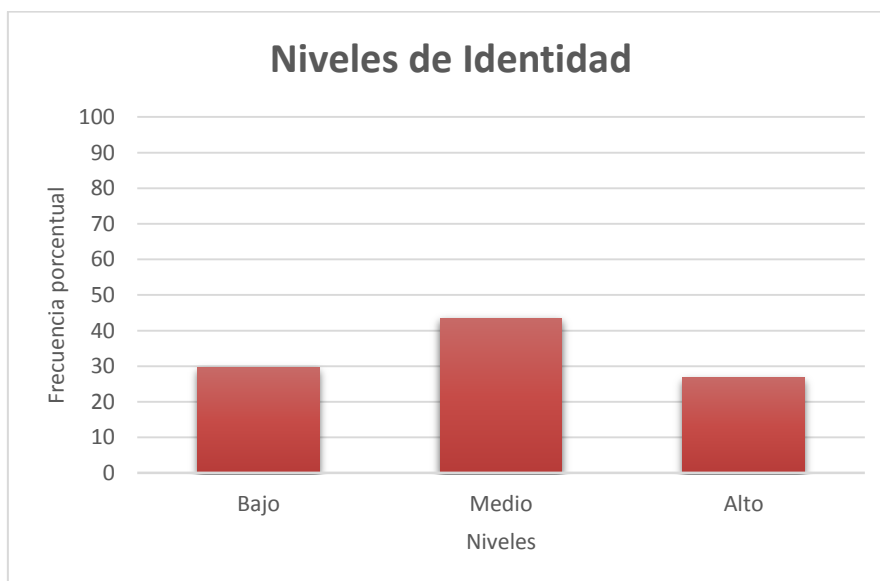


Figura 9. Dimensiones del ocio serio: niveles de identidad

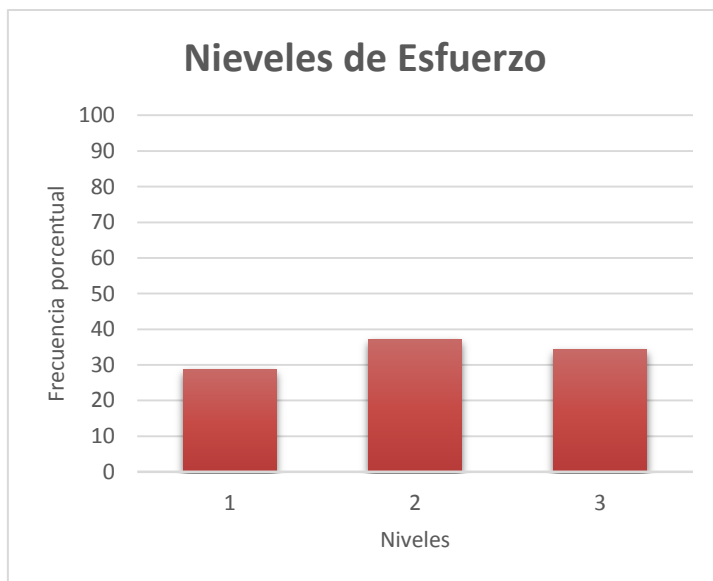


Figura 10. Dimensiones del ocio serio: niveles de esfuerzo

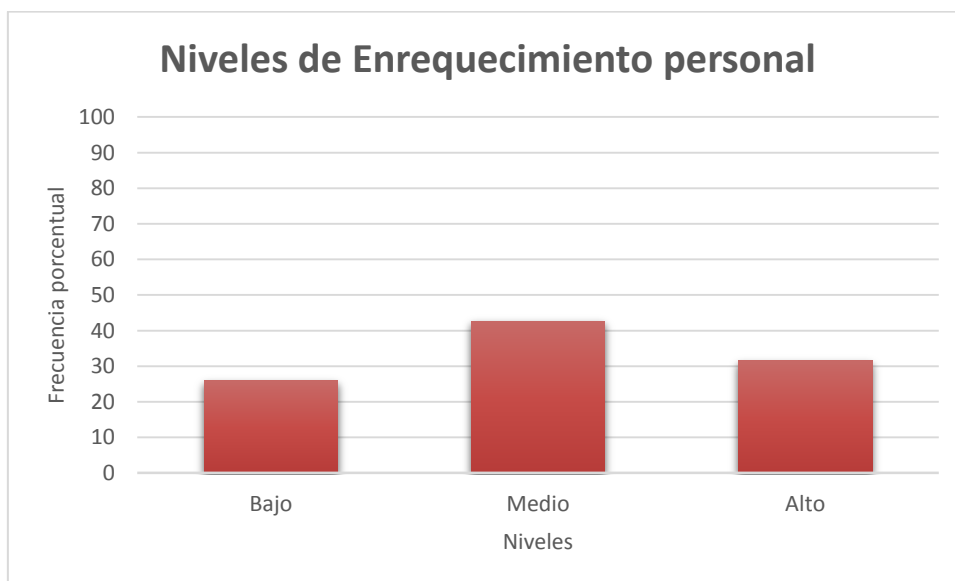


Figura 11. Dimensiones del ocio serio: niveles de enriquecimiento personal

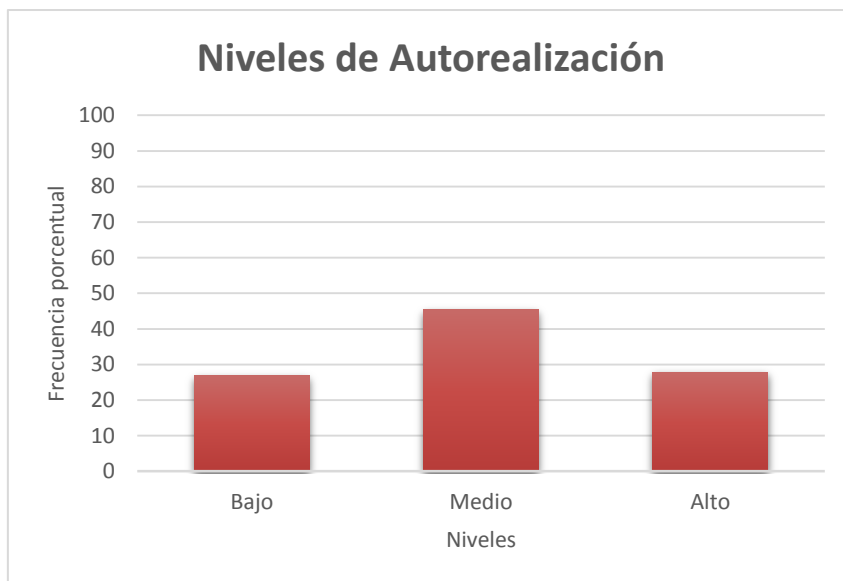


Figura 12. Dimensiones del ocio serio: niveles de autorrealización

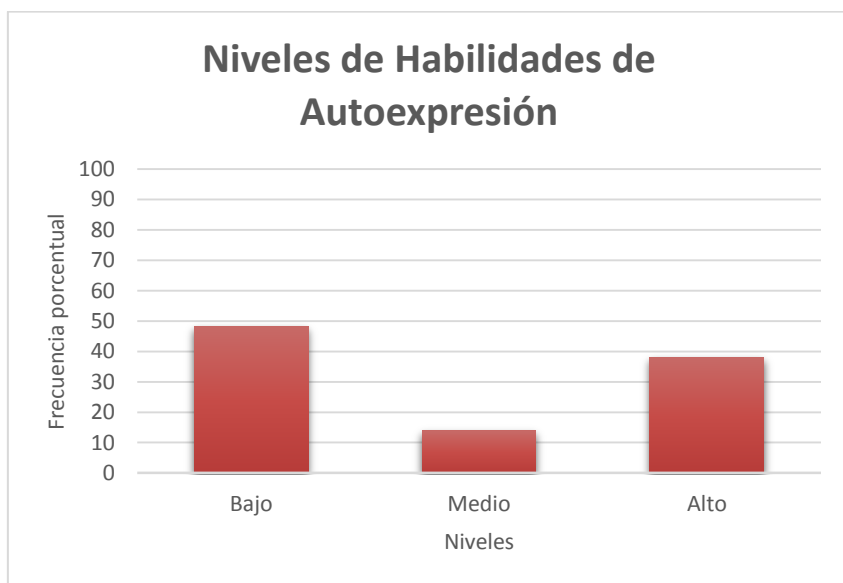


Figura 13. Dimensiones del ocio serio: niveles de habilidades de autoexpresion

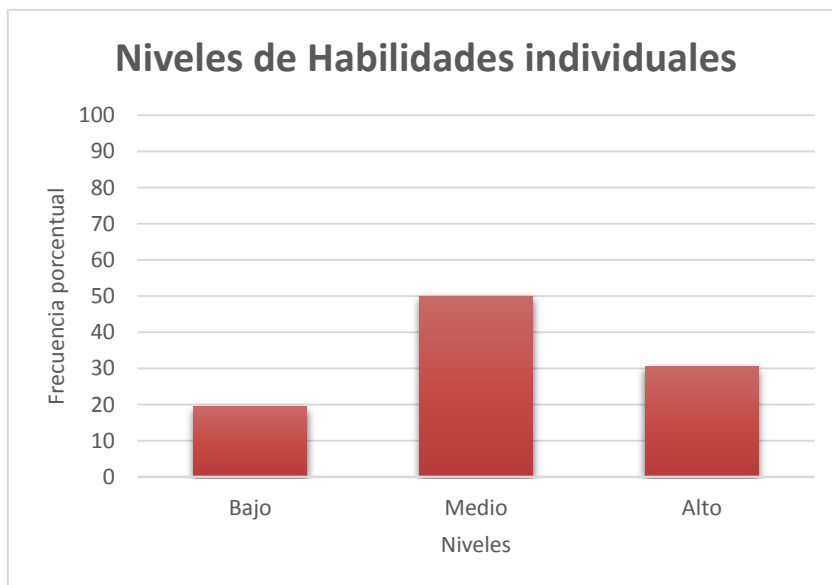


Figura 14. Dimensiones del ocio serio: niveles de habilidades individuales

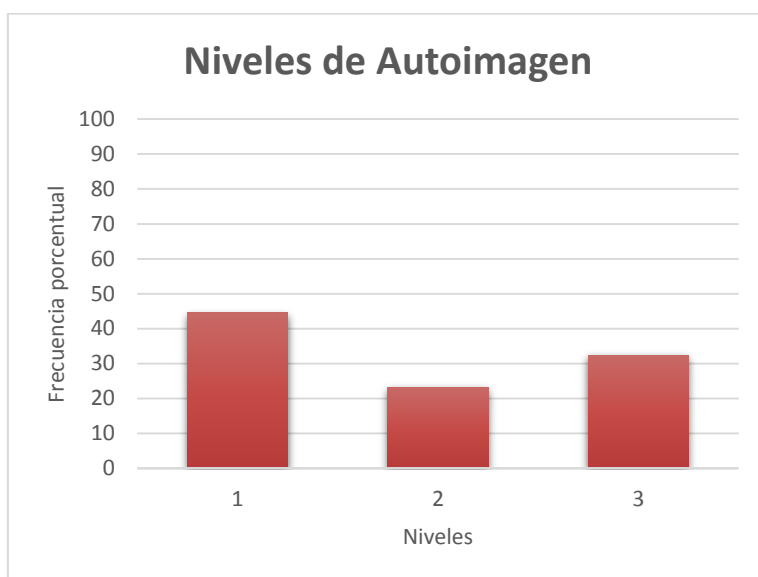


Figura 15. Dimensiones del ocio serio: niveles de autoimagen

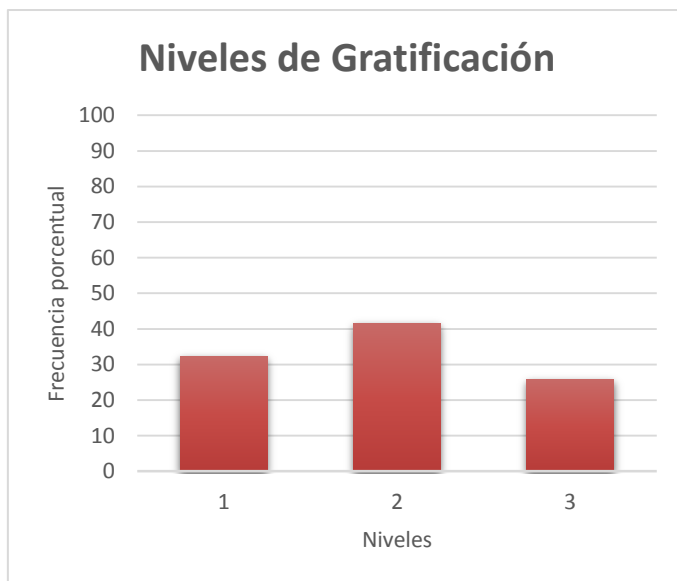


Figura 16. Dimensiones del ocio serio: niveles de gratificación

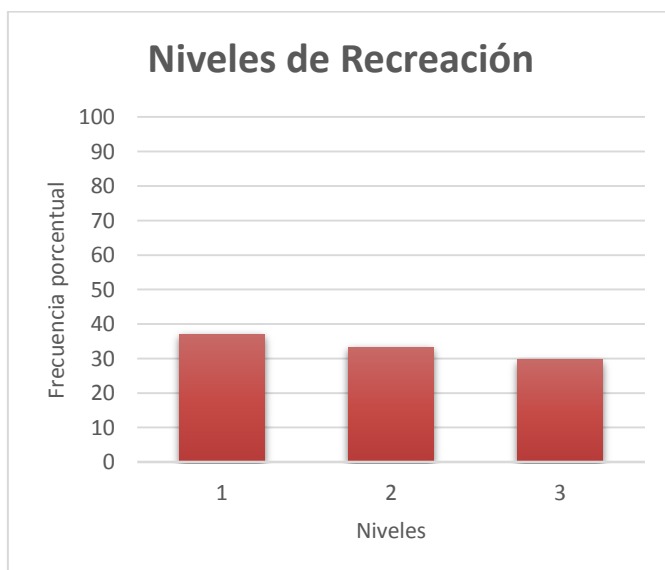


Figura 17. Dimensiones del ocio serio: niveles de recreación

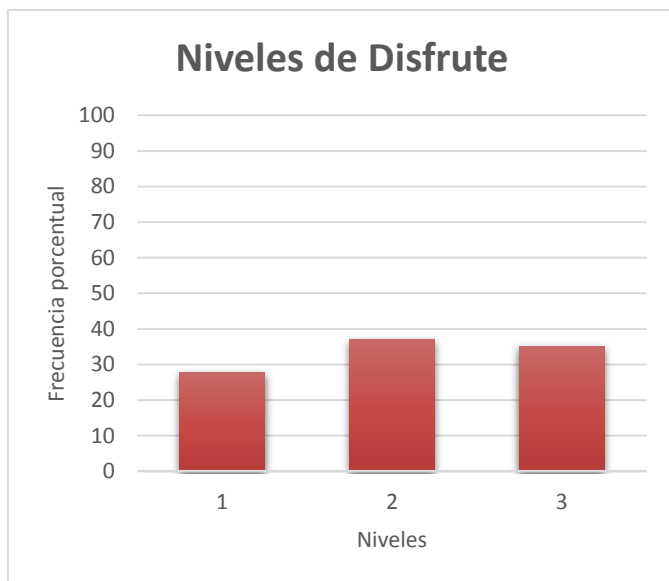


Figura 18. Dimensiones del ocio serio: niveles de disfrute

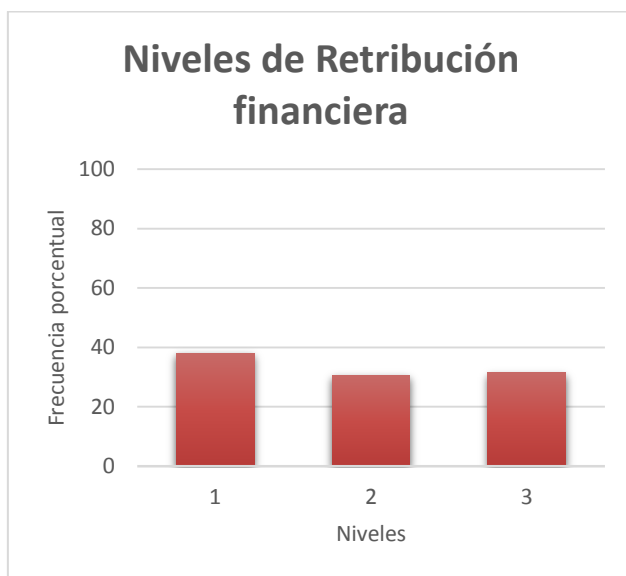


Figura 19. Dimensiones del ocio serio: niveles de retribución financiera

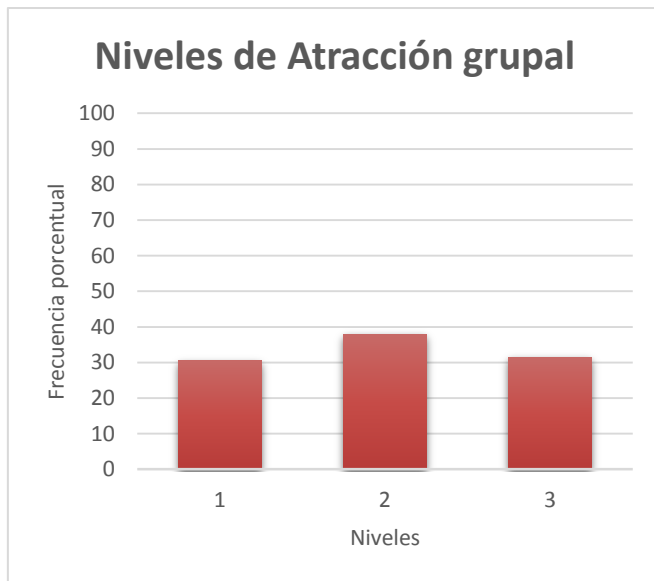


Figura 20. Dimensiones del ocio serio: niveles de atracción grupal

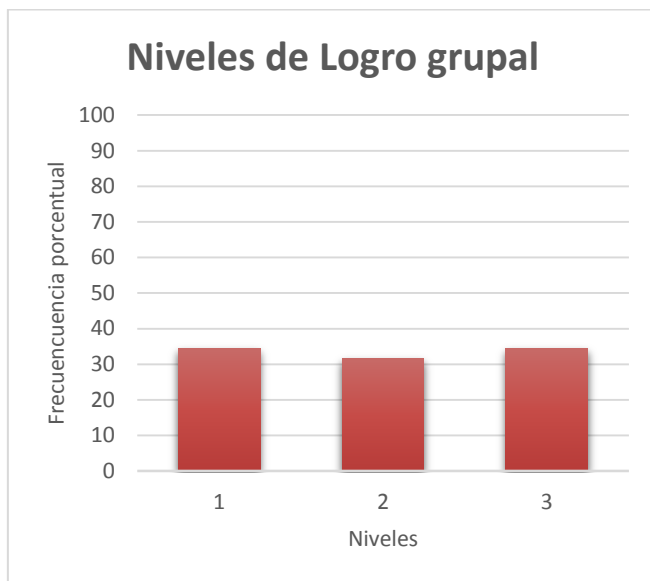


Figura 21. Dimensiones del ocio serio: niveles de logro grupal

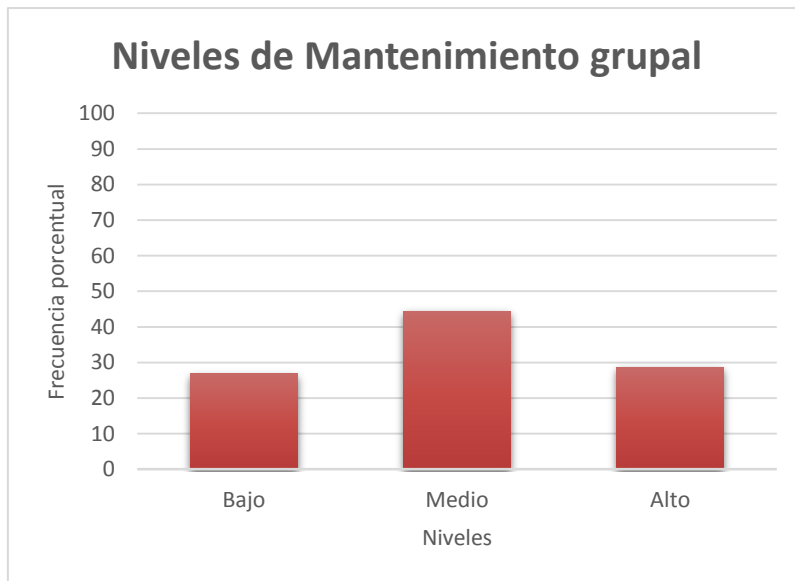


Figura 22. Dimensiones del ocio serio: niveles de mantenimiento grupal

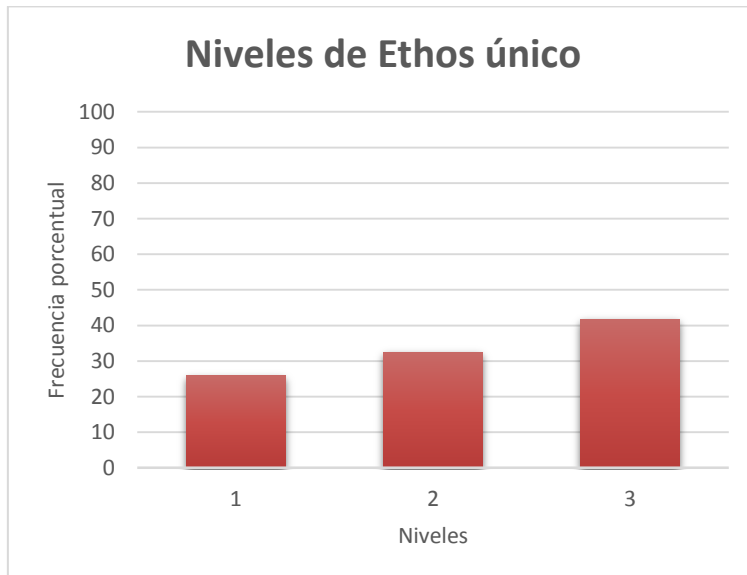


Figura 23. Dimensiones del ocio serio: niveles de ethos único

Rangos de edad		Subescala de prevalencia	Subescala de esfuerzo	Subescala de progreso de carrera	Subescala de contingencias de la carrera	Subescala de enriquecimiento personal	Subescala de autorealización
.	N Válidos	2	2	2	2	2	
	Perdidos	0	0	0	0	0	
	Media	16,50	16,50	16,00	16,00	14,50	1
	Desv. típ.	3,536	,707	4,243	4,243	3,536	4
	Mínimo	14	16	13	13	12	
1	N Válidos	3	3	3	3	3	
	Perdidos	0	0	0	0	0	
	Media	14,67	14,67	14,67	13,33	13,33	1
	Desv. típ.	3,512	2,082	,577	2,082	2,082	1
	Mínimo	11	13	14	11	11	
2	N Válidos	77	77	77	77	77	
	Perdidos	0	0	0	0	0	
	Media	16,16	17,68	16,36	15,88	15,08	1
	Desv. típ.	2,340	2,080	2,585	2,991	2,350	2
	Mínimo	8	8	8	6	9	
3	N Válidos	11	11	11	11	11	
	Perdidos	0	0	0	0	0	
	Media	16,45	17,82	16,64	16,00	15,00	1
	Desv. típ.	2,505	1,662	2,292	2,490	3,000	2
	Mínimo	12	15	12	10	8	
4	N Válidos	7	7	7	7	7	
	Perdidos	0	0	0	0	0	
	Media	14,43	17,71	15,57	16,43	15,00	1
	Desv. típ.	2,878	2,215	3,409	2,507	2,160	1
	Mínimo	10	14	10	13	13	
5	N Válidos	8	8	8	8	8	
	Perdidos	0	0	0	0	0	
	Media	15,75	17,13	15,88	16,63	15,38	1
	Desv. típ.	2,915	2,295	2,696	2,387	2,326	1
	Mínimo	13	14	11	14	13	
	Máximo	20	20	20	20	19	

